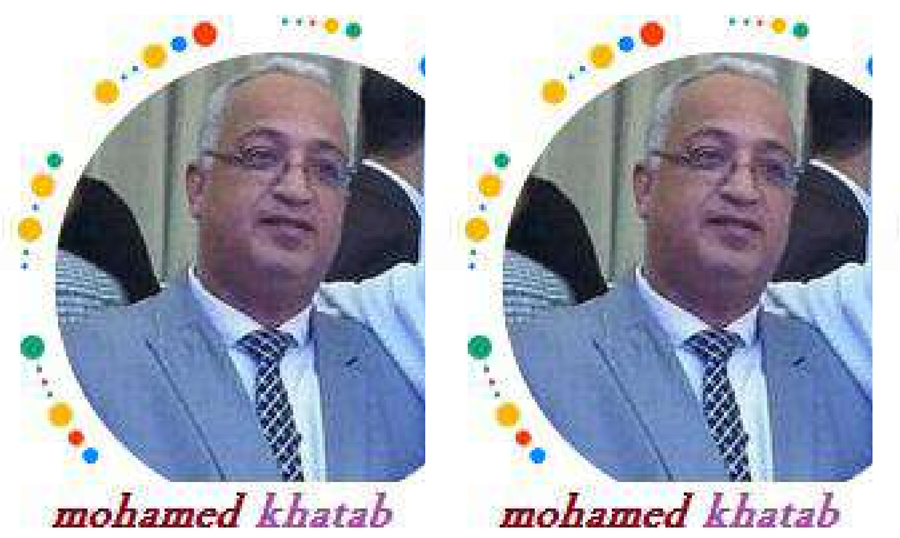


برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ

للمتعلّمين والمعلّمين والأهل في خلال الأزمات وحالات الطوارئ


mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab

mohamed khatab



برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ

منسق عام: أ. سيدة فرنسيس
(رئيسة قسم الخدمات الاجتماعية والنفسية)

منسق تربوي: أ. رنا عبدالّله
(منسقة الهيئة الأكاديمية المشتركة)

المؤلفون:
د. غادة جوني
د. ميشلين عون
د. نبيل وهيبة
د. سيلفي أمادوني

مراجعة النتاجات:
د. برندا غزاله
الأخت عفاف أبو سمرا

تصميم وإخراج: أ. ريبكا الحداد

الإنتاج التقني والطباعي: مكتب التجهيزات والوسائل التربويّة

مقدمة

يُعتبر الرّفاه النّفسيّ - الاجتماعيّ من ركائز التّعلّم السّليم، وهو أمر ضروريّ لتحقيق النّجاح الأكاديميّ، ولتعزيز التّطوّر العلمي والمعرفيّ لدى المتعلّمين، كما أنّه يؤثّر تأثيرًا هامًّا في رسم آفاق المستقبل لديهم، ما ينعكس إيجابًا على المتعلّم بشكل خاصّ، وعلى المجتمع بشكل عامّ.

وقد ركّزت الدّراسات الحديثة في أهمّيّة تأمين البيئة النّفسيّة والاجتماعيّة الآمنة للمتعلّمين، ونقل العمليّة التّعليميّة التّعلميّة من الإطار التّقليديّ، حيث التّركيز في البعد المعرفيّ بأساليب تقليديّة تلقينيّة، إلى التّركيز في الأبعاد النّفسيّة والاجتماعيّة والمعرفيّة، بأساليب حديثة كأساس في نموّ المتعلّم وتطوّر شخصيّته، وهذا ما يرمي إليه المركز التّربويّ في رسمه للسّياسات التّربويّة، ورؤيته في خطّة تطوير المناهج .

تمرّ المجتمعات بكثير من الأزمات الّتي يمكن أن تؤثّر بشكل كبير في العمليّة التّعليميّة التّعلميّة، فمن هنا أهمّيّة تأمين برامج دعم نفسي واجتماعيّ، تؤمّن التّوازن في تطوّر المتعلّمين وبناء شخصيّاتهم، إذ إنّ تقديم التّعليم بالشّكل المناسب، من شأنه أن يوفّر للمتعلّمين بيئة آمنة ومستقرّة في خضمّ الأزمات، وكذلك يساعد في استعادة الشّعور بالحياة الطّبيعية والأمل، من خلال توفير نشاطات تساعد في بناء المهارات الاجتماعيّة والعاطفيّة.

من هنا أهمّيّة هذا البرنامج الّذي بني على إطار مرجعيّ للدّعم النّفسي الاجتماعيّ في وقت الأزمات والطّوارئ، وتضمّن مجموعة أنشطة دعم نفسي اجتماعي مقسّمة على الحلقات التّعليميّة من المرحلة الأولى للتّعليم الأساسيّ إلى مرحلة التّعليم الثّانوي، مراعية التّطوّر المعرفيّ والنّفسي والاجتماعيّ لدى المتعلّمين.

رئيس المركز التربوي للبحوث والإنماء بالتكليف

جورج نهرا

تمهيد

إنّ ازدياد المشاكل والضّغوطات النّفسيّة والاجتماعيّة عند المتعلّمين إثر انتشار جائحة كورونا، والأزمات المتتالية الّتي مّر بها المجتمع اللّبناني، يجعل من برامج الدّعم النّفسيّ – الاجتماعيّ ضرورة أساسيّة لمواكبة المتعلّمين، ولتحسين أدائهم ، إذ تشكّل أبعاده ومكوّناته قاعدة جوهريّة ومتينة لتزويدهم بصحّة جسديّة ونفسيّة متوازنة، تنعكس إيجابًا على نجاحهم في صفوفهم، وفي مجتمعهم، وعلى رفع مستوى فاعليّتهم الذّاتيّة، وتخطّي الأزمات وحلّ المشكلات، وتطوير نظرة إيجابيّة نحو المستقبل، كما أنّ هذا البرنامج قد يساعدهم في تحسين ظروفهم النّفسيّة والحياتيّة والدّراسيّة.

لقد تترجم هذا البرنامج إلى أنشطة متعدّدة الأهداف هي مقاربات وقائيّة في وقت الأزمات بحيث يصبح الحفاظ على الرفاه النفسيّ من حيث التوافق النفسي ّ والاجتماعيّ حاجة وضرورة من هنا تكمن أهميته ليشكل جسر عبور يمر فيه الفرد ليصبح قادراً على التكيّف مع التغيرات والمواقف المستجدة ومواجهة الضغوطات للوصول إلى المرونة النفسيّة التي بدورها سوف تحدّ من التوتر والقلق وتعزز الشعور بالطمأنينة والأمان.

ونتقدم بالشكر والتقدير لجهود الخبراء والأخصائيين الذين عملوا على إعداد هذا البرنامج من الإطار المرجعي إلى إنتاج الأنشطة المقسمة على كافة الحلقات التعلميّة، كما ونشكر مكتب الإعداد والتدريب ومكتب التجهيزات والوسائل التربوية على التعاون المثمر.

المنسقة العامة للمشروع

سيدة فرنسيس

الفهرس

الإطار المرجعيّ العام

يشهد العالم بصورة مستمرة أزمات متعددة، تتنوّع هذه الأزمات بين طبيعية، اقتصادية، اجتماعية... وقد ترتفع وتيرتها حينًا وتخف أحيانًا، ويتصف هذا العصر بالإجمال بعصر الأزمات نظرًا لكثرة الأزمات التي حدثت في خلاله.

وتأتي الأزمات أحيانًا بشكلٍ مفاجئ لا يمكن التنبؤ به، وقد يُستشرف ظهور بعضها، وتطول آثار الأزمات في كل مرة مجموعة من القطاعات بحسب طبيعتها وحدّتها ومدى انتشارها، من هنا تعمل مختلف القطاعات والمؤسسات على إعداد خطط وبرامج للتعامل مع هذه الأزمات وآثارها، سواء قبل حدوثها إذا أمكن ذلك، أو في خلالها وبعدها، ومن بينها القطاع التربوي.

مسوّغات

حيث يلتحق المتعلّمون هذا العام بالمدرسة بعد انقطاع دام لأشهر، تعرّضوا في خلال فترة الانقطاع وما قبلها إلى أحداث عدّة ؛

- عدم انتظام أيام الحضور إلى المدرسة وعدم انتظام أيام التدريس بسبب قطع الطرقات والأحداث التي رافقت الفصل الدراسي الأول.
- بدء انتشار فيروس كوفيد 19 في العالم ولبنان، حيث أُعلنت التعبئة العامة، وصدرت قرارات متتالية بتجديدها وكان بنتيجتها الحجر المنزلي الذي يُحظر الخروج من المنزل إلا في الحالات الاستثنائية بدءًا من شهر شباط 2020 واستمر حتى نهاية العام الدراسي 2019-2020.

تبعات هذه الأحداث:

- استحداث، وعلى عجل، أنظمة تعلّم جديدة لم يعتدها المعلّمون والمتعلّمون والأهل من قبل، ولم يُنظر في مدى توافر البنى التحتية لدى الطرفين والمستلزمات المطلوبة لتأمين فرصة التعلّم عن بعد المتزامن أو غير المتزامن.
- تفاقم الأزمة الاقتصادية والاجتماعية التي طاولت شرائح مجتمعية واسعة.
- تدهور الوضع المعيشي للأهل والأولاد ما أدى إلى ازدياد القلق والضغط النفسي عليهم وأجبرهم على استبدال العادات اليومية والنظم المعيشية والحياتية المعتمدة وظهر هذا من خلال تضاعف المكالمات الواردة إلى الخط الساخن الذي خصصته الحكومة للإبلاغ عن حالات العنف المنزلي ورصدت منظمة "أبعاد" الحقوقية التي تدير مأوى لضحايا العنف المنزلي وغيرها من المنظمات، تدهور الأمور نحو الأسوأ، حيث أفادت بأن عدد المكالمات الواردة إلى خطوط المساعدة الخاصة بها ارتفع بنحو 60% هذا العام مقارنة بالفترة نفسها من عام 2019.
- كما يتوقع أن تشهد المدارس حركة انتقال كبيرة للمتعلّمين من القطاع الخاص إلى القطاع الرسمي، وانتقال هؤلاء داخل مدارس القطاع الخاص نفسه بهدف تخفيض كلفة نفقات التعليم، كل ذلك يطرح تحدّيات التكيّف مع البيئة الجديدة التي لم تكن نتيجة قرار حرّ أو خيار.

الأزمة

إذًا نحن أمام أزمة سترافقنا في خلال المرحلة القادمة، وتعرّف الأزمة بأنّها ظرف انتقالي يتسم بعدم التوازن ويتطلّب تدخّلًا أو تغييرًا فوريًّا. فهي تعتبر نقطة تحوّل لأوضاع غير المستقرّة في حياة الأفراد أو الجماعات أو المنظمات أو المجتمعات، وغالبًا ما ينتج منها تغيّر كبير، يمكن أن يؤدّي إلى نتائج سلبيّة إذا كانت الأطراف المعنية غير مستعدة أو غير قادرة على مواجهتها والحدّ من مخاطرها. كما يمكن للأزمة أن تتحوّل إلى فرصة لإطلاق القدرات الإبداعية بهدف إيجاد الحلول المناسبة (بيبر، 2003، رضوان، 2012).

تولّد الأزمات بعض المشاعر السلبيّة عند الأفراد والجماعات وقد حدّدها تيرنر (2017) بالآتي: التعجب، والحزن، والضيق، والاستياء، والغضب، والقلق، والإحباط، والشعور بالتهديد في الاحتياجات الأساسية.

وبالتالي لا بدّ من التصدّي لهذه الأزمة وإدارتها.

إدارة الأزمات

تعدّ إدارة الأزمات نهجًا متّبعًا في مواجهة الأحداث المفاجئة والمتغيرات غير المتوقّعة بهدف تجنب سلبياتها والإفادة من إيجابياتها بالأدوات العلمية والإدارية المختلفة. تقوم إدارة الأزمات على التحكّم الفوري بالأحداث الطارئة لوقف تفاقمها، والسيطرة عليها ومواجهة آثارها ونتائجها (كومباليير ودلبيك، 2018). وقد حدّد نورمان أوجستين (1995) مراحل إدارة الأزمات بستّ مراحل وهي:

1. تجنّب الأزمة
2. الإعداد لإدارة الأزمة
3. الاعتراف بوجود الأزمة
4. احتواء الأزمة
5. تسوية الأزمة
6. الإفادة من الأزمة

مبادرات المركز التربوي للبحوث والإنماء في هذا الإطار

لا بدّ من الإشارة هنا إلى أن المركز التربوي للبحوث والإنماء قد أعطى أهمية لتكوين وبناء شخصية الفرد المتكاملة وهذا ما توخّاه ملمح المتعلّم في خطة النهوض التربوية وتبلور في الأهداف العامة لمناهج التعليم العام ما قبل الجامعي في لبنان بناء على المرسوم رقم 10227 تاريخ 1997/5/8 وتعديلاته (تحديد مناهج التعليم العام ما قبل الجامعي وأهدافه). ومنها الأهداف التي ترتبط بتطوير شخصية المتعلّم من خلال تطوير القدرات التالية لديه، حيث تراعى في تكوين شخصيّة الفرد، ألا وهي القدرة على تحقيق الذات والقدرة على تحمّل المسؤولية والقدرة على الالتزام الأخلاقي وإذكاء روح المواطنية المسؤولة والمشاركة الإنسانية وتعزيزها من خلال التواصل والتعاطي الفعّال مع الآخرين ضمن المجالات الآتية: المجال الذهني المعرفي، المجال العاطفي الوجداني، والمجال الحسي الحركي.

ومن هنا يتبيّن مدى التزام المركز التربوي للبحوث والإنماء بمراعاة البعد النفسي والاجتماعي لبناء شخصية المتعلّم المتوازن.

كذلك يتطلع المركز التربوي للبحوث والإنماء في خطة تطوير المناهج الحديثة التي يعمل عليها حاليًّا إلى بناء المتعلّم المنتج والفاعل المتوازن والسعيد ويعمل على ترجمة هذه السمات وغيرها من السمات الأساسية في شخصية الفرد من خلال عدد من الكفايات الأساسية الموزعة على ثلاثة محاور، ويشكّل المحور الاجتماعي -العاطفي محورًا أساسيًّا ضمن خطة تطوير المناهج ويضم مجموعة من الكفايات: التعاون والتواصل والتعامل والتعاطف واحترام التنوع وكلها من الكفايات الاجتماعية -العاطفية المهمة في نمو المتعلّم على مختلف الصعد.

كما أن المركز التربوي للبحوث والإنماء قد عمل في خلال مسيرته ومن خلال عدد من البرامج على تأمين الدعم النفسي والاجتماعي للمعلّمين والمتعلّمين بشكلٍ عام وفي وقت الأزمات بشكل خاص ونذكر من هذه البرامج:

1. **برنامج الدعم النفسي الاجتماعي "اضطراب ما بعد الصدمة":** 2007/2006 إثر حرب تموز 2006، وقد تمحور البرنامج حول المساندة النفسيّة للمتعلّمين بعد الحرب. وقد كان من أهداف هذا البرنامج تدريب المعلّمين وتعريفهم بالأعراض النفسيّة التي تنتج من اضطراب ما بعد الصدمة والتي يمكن أن تظهر لدى المتعلّمين: كاضطرابات النوم والأكل، واضطرابات التخاطب، والاضطرابات النفسية –والسلوكية كالعدوانية والخوف والقلق والإحباط وغيرها. كما تم تزويد المعلّمين بأنشطة دعم، وتدريبهم على تقنيات متخصصة للتخفيف من آثار الحرب ومساندة المتعلّمين نفسيًّا واجتماعيًّا لتخطي آثار الصدمة.
2. **برنامج دعم نفسي اجتماعي** في خلال العام الدراسي 2017/2016 من خلال إعداد دورة تدريبية حول أسس الدعم النفسي الاجتماعي للمتعلّمين وللمعلّمين. وقد كان برنامجًا شاملًا للتدريب بالتعاون مع منظمة world learning ضمن برنامج دراستي بالتشارك مع المركز التربوي للبحوث والإنماء ووزارة التربية ومن أبرز أهدافه بناء قدرات المدربين، وتعزيز المهارات الأساسية لديهم في مجال الدعم النفسي الاجتماعي داخل الصّف، لتلبية الاحتياجات النفسية الاجتماعية للمتعلّمين في المدارس الرسمية في لبنان.

3. وضع المركز التربوي للبحوث والإنماء في خلال العام 2016-2017 نموذجًا تجريبيًّا عبارة عن رزمة من الأنشطة في المواد التعليمية: اللغات والاجتماعيات والرياضيات وعلوم الحياة والثقافة الرقمية حيث تم دمج المعارف والمهارات والمواقف المرتبطة بالدعم النفسي الاجتماعي في سياق النشاط في كل من الصّفين السّابع والثّامن من مرحلة التعليم الأساسيّ انطلاقا من مراجع وأطر عالمية منها الإطار المرجعي (Casel). وقد تناولت هذه الأنشطة تطوير وتعزيز الكفايات المرتبطة بالدافعية (الداخلية والخارجية) والتهيئة، الاسترخاء، والتواصل الفعّال، وغيرها...

4. **برنامج نحو تعلّم أفضل** ونُفّذ بالتعاون بين المركز التربوي للبحوث والإنماء والمجلس النروجي للاجئين (2019 -(NRC-2020، ويقسم إلى قسمين:

- **نحو تعلم أفضل I وهو برنامج تدخل نفسي – تربوي** ينفذ من خلال أربع جلسات نظرية تتضمن أنشطة عدّة كتمارين التهدئة، وتمارين التركيز والتوازن والاسترخاء، نقاشات صفية جماعية، يهدف إلى رفع مستوى الوعي لدى المتعلّمين حول التعامل مع الأحداث الضاغطة، وآليات إعادة التنظيم الذاتي. تستهدف هذه الأنشطة المتعلّمين وتساعدهم على التركيز، كما تحسّن من أدائهم اليومي في الحياة والمدرسة.

- **نحو تعلّم أفضل II وهو برنامج تدخل نفسي – تربوي**، يتضمن جلسات إرشاد ويهدف إلى تطوير مهارات دراسية فعّالة، وتخفيض مستوى الضغط النفسي لدى المتعلّمين ما يرفع من مستوى دافعيتهم للتعلّم. ينفذ من خلال ستّ جلسات تتضمن أنشطة عدّة تحسّن مهارات التخطيط والتنظيم، إدارة الوقت، التذكّر وتمارين التركيز والتوازن والاسترخاء، وتتضمن نقاشات صفية جماعية. تستهدف المتعلّمين وتساعدهم على التركيز، كما تحسّن من أدائهم اليومي في المدرسة. بالإضافة إلى أنها ترفع مستوى الوعي لديهم في ما يتعلق بالتعامل مع الأحداث المجهدة.

تمّ تدريب كل مرشدي الدعم النفسي الاجتماعي في المدارس المحدّد دوامها بعد الظهر والتي تضم خصوصا متعلّمين من الجنسية السورية، في خلال العام الدراسي ٢٠١٩-٢٠٢٠ (انتهى التدريب في شهر كانون الثاني من سنة ٢٠٢٠). كما تم تدريب معلّمي الحلقتين الأولى والثانية في عينة من المدارس المحدّد دوامها قبل الظهر في خلال الحلقتين الدراسيّة نفسها (انتهى التدريب أواخر شهر شباط ٢٠٢٠).

5. **الصحة النفسية في زمن كورونا:** قدّم المركز التّربويّ للبحوث والإنماء، قسم الخدمات النّفسيّة والاجتماعيّة، في خلال انتشار فيروس كورونا 2020 سلسلة أفلام لمختصّين في مجال الصّحّة النّفسيّة والدّعم الاجتماعيّ والتّقويم الوظيفيّ على موقع المركز الإلكتروني.

منطلقات في الإطار العام لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي وأبعاده خلال الأزمات والطوارئ

انطلاقًا من سياسة المركز المعتمدة في تعزيز الصحة النفسية من خلال وضع إطار مرجعيّ للدعم النفسي الاجتماعي بحيث يصبح مساعدًا أساسيًّا يخفف من التداعيات الأليمة التي تنعكس على صحة الأفراد النفسية والعقلية مستقبلاً من متعلّمين ومعلّمين وأهل.

ففي وقت الأزمات، يصبح الحفاظ على الرفاه النفسي من حيث التوافق النفسي والانفعالي والاجتماعي حاجة وضرورة، من هنا تكمن أهمية برنامج الدعم النفسي الاجتماعي كجسر عبور يمر به الفرد ليصبح قادرًا على التكيّف مع التغيرات والمواقف المستجدة ومواجهة الضغوطات للوصول إلى المرونة النفسية التي بدورها سوف تحدّ من التوتر والقلق وتعزز الشعور بالأمان، والطمأنينة، والاستقرار.

من هنا تأتي أهمية تعريف بعض المصطلحات المتعلقة بهذا البرنامج، ومنها:

الصحة النفسية

إنّ الصحة النفسية هي جزء أساسي لا يتجزّأ من الصحة. وفي هذا الصدد تعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية على أنها "حالة من العافية يستطيع فيها كل فرد إدراك إمكاناته الخاصّة، والتكيّف مع حالات التوتّر العادية، والعمل بشكل منتج ومفيد، والإسهام في مجتمعه". (WHO،2010)

الدعم النفسي الاجتماعي

الدعم النفسي الاجتماعي هو الترابط بين العمليات النفسية والاجتماعية وحقيقة أن كلاًّ منهما يتفاعل مع الآخر ويؤثر فيه باستمرار. يستخدم المصطلح المركب للصحة النفسية والدعم النفسي الاجتماعي لوصف أي نوع من أنواع الدعم المحلي أو الخارجي الذي يهدف إلى حماية أو تعزيز الرفاه النفسي والاجتماعي. (MHPSS،2014)

الرفاه النفسي- الاجتماعي

عرّفت عالمة النفس كارول ريف الرفاه النفسي-الاجتماعي من خلال ستّة مكونات: العلاقات الإيجابية مع الآخرين، التمكّن الشخصي، الاستقلالية، الشعور بالهدف والمعنى في الحياة، والنمو والتطور الشخصي. يصل المرء إلى حالة الرفاه النفسي إذا وصل إلى حالة اتزان تتأثر بأحداث الحياة الصعبة (.Ryff C.D،1989)

المهارات الحياتية

تعرّف منظمة الصحة العالمية (WHO،1997) المهارات الحياتية على أنها "القدرة على انتهاج سلوك تكيّفي وإيجابي يمكّن الفرد من التعامل بفاعلية مع متطلبات وتحدّياتها الحياة اليومية."

كما وضعت تصنيفًا للمهارات النفس اجتماعية (المهارات الحياتية، Life Skills) والتي يمكن تخمينها من خلال المناهج التعليمية في جميع المراحل الدراسية وذلك في عشر مهارات أساسية تعدّ من أهم مهارات الحياة بالنسبة إلى

الفرد وهي: مهارة اتخاذ القرار، مهارة حل المشكلات، مهارة التفكير الإبداعي، مهارة التفكير الناقد، مهارة الاتصال الفعال، مهارة العلاقات الشخصية، مهارة وعي الذات، مهارة التعاطف، مهارة التعايش مع الانفعالات، مهارة التعايش مع الضغوط.

أما منظمة الأمم المتحدة للطفولة (UNICEF،2012) فقد عرّفت المهارات الحياتية على أنها "مجموعة كبيرة من المهارات النفسية والشخصية والتواصلية التي تساعد الناس في اتخاذ قرارات مدروسة، والتواصل بفعالية، وتنمية مهارات التأقلم وإدارة الذات التي من شأنها أن تؤدي إلى عيش حياة صحية ومنفتحة." كما صنفت المهارات الحياتية على الشكل الآتي: مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص -مهارات التفاوض والرفض- مهارات التقمص العاطفي -مهارات التعاون وعمل الفريق-مهارات الدعوى لكسب التأييد مهارات جمع المعلومات -مهارات التفكير الناقد -مهارات لزيادة تركيز العقل الباطني للسيطرة -مهارات إدارة المشاعر-مهارات إدارة التعامل مع الضغوط.

نلاحظ من خلال هذه التعريفات والتصنيفات أنها متشابهة في عناصر عدة ، فجميعها يتناول النواحي النفسية الاجتماعية العاطفية والعقلية للفرد.

انطلاقًا مما سبق وذكر من تعريفات مرتبطة بالدعم النفسي الاجتماعي في الأبحاث والأدبيات العالمية، نورد ما توصلنا إليه من تعريف للمفاهيم والمصطلحات الخاصة برؤية المركز التربوي للبحوث والإنماء مبنية على الثقافة اللبنانية العامة والقيم الاجتماعية والظروف الراهنة.

الصحة النفسية: هي حالة من الرفاه حيث يشعر الفرد بالرضى والسعادة والصفات الشخصية كتقدير الذات والتمكّن من مقاومة الأزمات، التكيّف مع المستجدات والمرونة لتخطيها. وتتأثّر الصحة النفسية بالعوامل الاجتماعية الاقتصادية البيولوجية والبيئية.

الدعم النفسي الاجتماعي: هو حاجة للحفاظ على الصحة النفسية للأفراد (معلّمين-متعلّمين- أهل...) من خلال تعزيز المهارات التي تساعد على التكيّف مع المواقف المستجدة والتعامل مع الضغوطات في مواجهة الأزمات.

الرفاه النفسي الاجتماعي: هو تعزيز الصحة النفسية عبر الاستجابة للاحتياجات النفسية-الاجتماعية-العاطفية والمعرفية للأفراد بهدف تحسين جودة الحياة والكفاءة الشخصية للجميع.

المهارات الحياتية: إنها مجموعة من المهارات والقدرات الإدراكية وغير الإدراكية العامة، والتوجهات الشخصية، المعرفية والسلوكية والتي ينميها الفرد (متعلّم- معلّم- أهل) ويوظفها طوال حياته. كما تعزز المهارات الحياتية رفاهية الفرد وتساعده على تطوير نفسه ليصبح فاعل ومنتج في مجتمعه.

وبهدف تحقيق الدعم النفسي والاجتماعيّ في خلال الأزمات، تمّ اعتماد ثلاثة أبعاد أساسية لتحقيق هذه الغاية؛ وهي البعد الانفعالي، والبعد العلائقي، والبعد الاندماجي عند المتعلّم والمعلّم والأهل.

البعد الانفعالي: في هذه الفترة الدقيقة يشعر الأفراد أن حياتهم معرضة للخطر، ويختبرون مشاعر مختلفة من خوف وقلق وتوتّر... تتراكم بفعل الاحتجاز داخل المنزل، ويكون لها تأثير في ظهور نوبات من الغضب والمواقف العدائية تجاه الآخرين، وقد تدفعنا إلى سلوكيّات عنيفة، فكان لا بدّ من التعبير عن هذه الانفعالات واكتساب طرق للتعامل معها وإدارتها وتعزيز الانفعالات الإيجابية وكذلك التعاطف مع الآخرين في ضوء هذه الظروف.

البعد العلائقي: تعمل المدرسة على تعزيز التواصل الاجتماعي، فهي مساحة مخصصة لتطوير التواصل والعلاقات الاجتماعية بين مختلف عناصرها، من هنا نحمل هواجس حول تأثير الانقطاع عن الحضور إلى المدرسة والعزلة على التواصل الاجتماعي، والخوف من تضيق دائرة التواصل لدى المتعلّمين وخصوصًا مّمن لا يكوّن منهم صداقات قوية ومتينة.

البعد الاندماجي: من الواضح أن حياتنا قد تغيرت وكذلك عاداتنا اليومية في مختلف المجالات، وهذا قد يستدعي مرونة نفسية عالية للتعامل معها والتكيّف وفاقًا لمستجداتها.

توزع كل بعد من الأبعاد على مجموعة من المكوّنات، وتدرجت المكوّنات على مجموعة من المؤشرات التي غطّت المعارف والمهارات والمواقف. مع العلم أن تأمين التوازن بين هذه الأبعاد ليس مطلوبًا في مثل هذه البرامج، لأن طبيعة هذه البرنامج هي التي تحدد تثقيل الأبعاد بين بعضها بعضًا.

المقاربات الخاصة بأنشطة الدعم النفسي الاجتماعي الخاصة بالمتعلّمين:

المقاربة الأساسية التي ترتكز عليها مجموعة الأنشطة هي المقاربة التفكّرية لواقع الأفراد والجماعات في فترة الأزمات (Fishbein & Ajzen,2010). تسهم الأنشطة بتعزيز قدرة الأفراد والجماعات على التفكّر بالمفاهيم والتصورات والمشاعر والسلوكيات التي قاموا بتطويرها في ظرف معيّن وذلك بهدف تحديدها والاعتراف بها وتقبّلها وإجراء التعديلات اللازمة على تلك المستويات. الغاية من تلك التعديلات هي زيادة القدرة على التأقلم والمرونة وضمان العناصر الأساسية للرفاه الإنساني في مختلف الظروف الحياتية والاجتماعية.

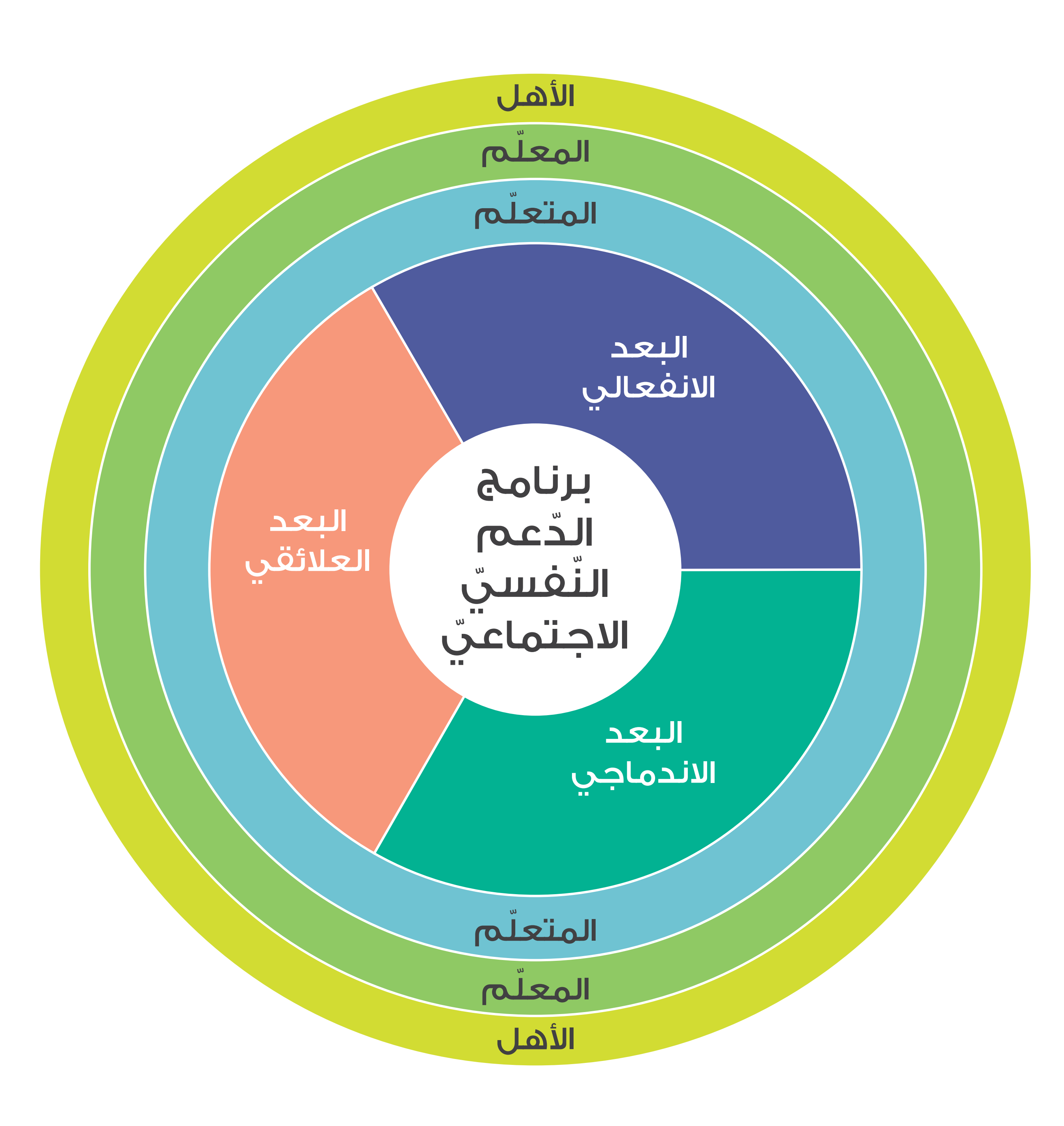
أما الأنشطة المعدّة لبرنامج الدعم النفسي الاجتماعي فهي موزعة على مستويين التربوي– الاجتماعي والتربوي – الثقافي:

1. الأنشطة التربوية – الاجتماعية هي امتداد للمادة التعليميّة أو أنشطة تدمج أبعاد الدعم النفسيّ الاجتماعيّ ضمن نشاط المادة التعليمية التي يقوم من خلالها المعلّم بربط أهداف المادة ومحتواها بتلك المحددة في برنامج الدعم النفسي الاجتماعي وقد تطول المجال المعرفي Cognitive أو الانفعالي Affective أو السلوكي Behavioral أو مجالات عدّة في آن معاً. (مدة النشاط 45 د). وهنا لا بدّ خلال إعداد الأنشطة التعليمية وبناء الأسئلة، من تعزيز الممارسات والمواقف الإيجابية.
2. الأنشطة الاجتماعية- الثقافية هي غير مرتبطة بشكل مباشر بمحتوى المادة التعليميّة ولكن يمكن القيام بها من قبل المعلّم وترتكز على أنشطة وتمارين ثقافية وفنيّة وترفيهيّة ومبادرات اجتماعية تطول أيضًا المجالات المعرفية والانفعالية والسلوكيّة. (مدة النشاط تتراوح بين 10 دقائق و45 د). ويمكن تنفيذها داخل قاعة الصّف أو في أي مكان آخر يحدد من قبل المعلّم والمسؤولين التربويين (في المنزل، في الفسحات، الخ) وتطبّق مع بدء الحصة التعليمية أو خلالها أو في نهايتها، حتى في خلال فترة الاستراحة، كما يمكن ربطها بالمادة التعليمية أو بالواقع المعيشي. ولا بدّ في خلال إعداد الأنشطة التعليمية وبناء الأسئلة، من تعزيز الممارسات والمواقف الإيجابية.

مقاربة الرصد والتقويم: ملاحظة الاستجابة للبرنامج

إن تخصيص فترة زمنية وجيزة لتقديم أنشطة برنامج الدعم النفسي الاجتماعي لا يسمح بأي نوع من دراسة الأثر أو غيرها على المستفيدين من البرنامج، لذا سيتم اعتماد الملاحظة من قبل القيمين على تطبيق الأنشطة مع المعلّمين والمتعلّمين بهدف تحديد مدى استجابة الفئات المعنية لأهداف ومحتوى تلك الأنشطة الموزّعة على الأبعاد الثلاثة: البعد الانفعالي، والبعد العلائقي والبعد الاندماجي. وترتكز تلك الاستجابة على المبينات العامّة الآتية الممكن ملاحظتها لدى تلك الفئات آخذين بعين الاعتبار الفئات العمرية المختلفة (الرجوع إلى دليل تأليف الأنشطة والمؤشرات المتوخى قياسها بحسب المرحلة التعليمية):

- المشاركة والالتزام بالأنشطة
- التعبير عن الرضى من خلال ردود الفعل الإيجابية
- التعبير عن المشاعر المختلفة المتعلقة بالواقع الحالي
- تبني مواقف مختلفة متعلقة بالواقع الحالي
- التعبير عن الآراء المختلفة المتعلقة بالواقع الحالي
- تعديل إيجابي في المشاعر
- تعديل إيجابي في النظرة للواقع الحالي
- تعديل إيجابي في المواقف المرتبطة بالواقع الحالي
- تعزيز بعض السلوكيات الإيجابية للتعامل مع الواقع الحالي على المستويين الفردي والجماعي
- التعبير عن رؤية مستقبلية إيجابية على المدى المتوسط والبعيد الأمل
- التعبير عن المشاعر المختلفة المتعلقة في المستقبل


الأهل
المعلّم
المتعلّم
البعد الانفعالي
البعد العلائقي
برنامج الدّعم النّفسيّ الاجتماعيّ
البعد الاندماجي
المتعلّم
المعلّم
الأهل

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

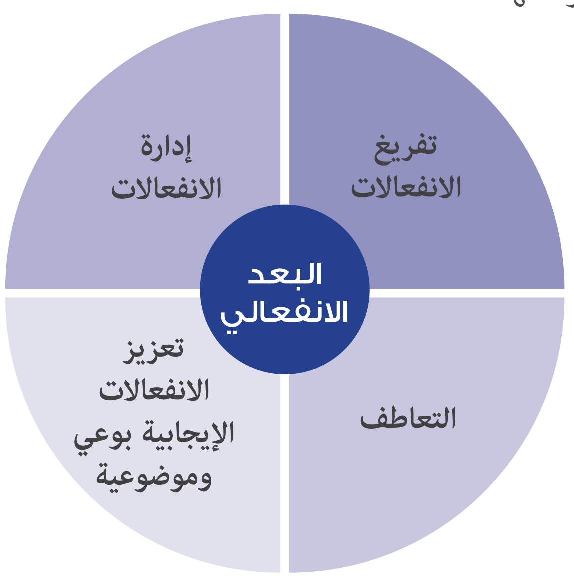
1. البعد الانفعالي

التعريفات المفاهيمية

يلعب الذكاء الانفعالي دورًا مهمًّا في العلاقات الشخصية، والتواصل الاجتماعي، والاندماج العاطفي مع الآخرين، وفي جميع مناحي الحياة، لأنه يشكّل استعدادًا جوهريًّا يعمل على تفعيل قدرات الشخص ومهاراته ، ويزيد من إيجابيتها، فالنقص في امتلاك مهارات الذكاء الانفعالي، يؤدي إلى تفاقم المشاكل لدى الفرد من حيث عدم القدرة على التعاطف أو تفُّهم انفعالات الآخرين، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط الانفعالات، وحل الصراعات والسيطرة على الاندفاع في المواقف المختلفة (البقيعي، 2011).

وقد عرّف غولمان الذكاء الانفعالي (Goleman,1995) على أنه قدرة الفرد إلى التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين وإلى تحفيزه لذاته وإلى إدارته انفعالاته وعلاقته مع الآخرين بشكل فاعل.

ويشير الذكاء الانفعالي عند بار-أون (Bar-on,2000) إلى عدد كبير من المهارات غير المعرفية (المهارات الشخصية-المهارات الاجتماعية-التكيفية-إدارة الضغوط-المازج العام) والتي تؤثر في قدرة الشخص لينجح في التناغم مع متطلبات البيئة وضغوطاتها.



رسم بياني للبعد الانفعالي لدى المتعلم

ملاحظة: يتناول البعد الانفعالي لدى المعلّمين المكونات والمبينات نفسها التي تم تناولها لدى المتعلّمين.

من أجل الوصول إلى تحقيق مبينات البعد الانفعالي لدى المتعلّم، يعمل المعلّم على دعم المتعلّم من خلال أنشطة وممارسات ومواقف تعزز تحقيق هذه المبينات كما يظهر في الجدول الآتي:

البعد الانفعالي	
المكوّنات	المبيّنات
تفريغ الانفعالات	يطلب إلى المتعلّمين التعبير عن انفعالاتهم
	ينظم مواقف وفرصًا للمتعلّمين للتعبير عن انفعالاتهم
	يؤمّن بيئة آمنة للتعبير عن الانفعالات
	يثمّن مشاركة المتعلّمين لانفعالاتهم
إدارة الانفعالات	يحضّ المتعلّمين على تحديد انفعالاتهم
	يدعم المتعلّمين في الوصول إلى الأفكار التي تنتج من وراء انفعالاتهم
	يقترح أنشطة مساعدة في إدارة انفعالات الآخرين
	يقدّم استراتيجيات مساعدة في إدارة الانفعالات
تعزيز الانفعالات الإيجابية بوعي وموضوعية	يحوّل الشكوى إلى طلب محدد
	يركز على الحلول في الأزمات
	يقيّم الحلول المطروحة لحلّ الأزمات
	يؤمن مناخ صفّي إيجابي
	يقدّر النجاحات بأشكالها المختلفة
التعاطف	يمنح المتعلّمين فرصة للتحدث عن انفعالاتهم
	يستخدم لغة الجسد للتعبير عن التعاطف
	يختار التواصل الجسدي الملائم
	يستجيب بشكل ملائم لانفعالاتهم

2. البعد العلائقي

التعريفات المفاهيمية

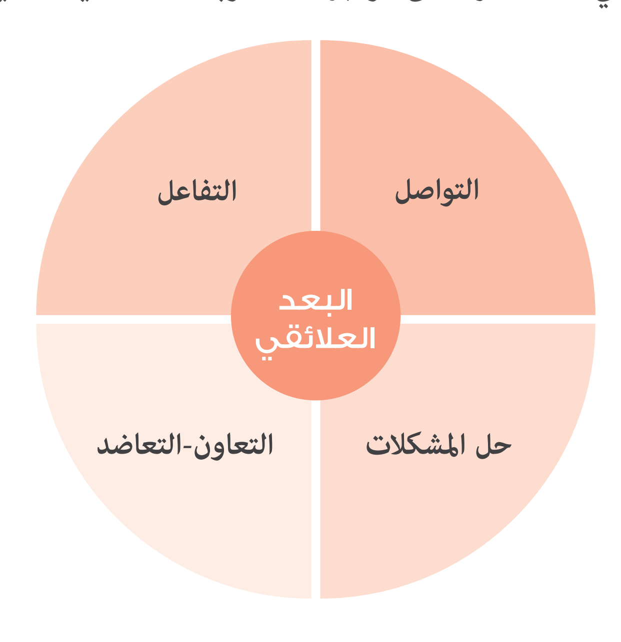
إن العلاقات الاجتماعية هي العلاقات الإنسانية والاجتماعية بين الأفراد التي تأخذ بعين الاعتبار البيئة الاجتماعية التعليمية -التعلّمية والتفاعل القائم ضمن المدرسة بين مختلف الأفراد وأهمية هذه العلاقات في تعزيز المهارات النفسية الاجتماعية كالعلاقات بين الفرقاء التربويين، المتعلّمين، الأهل وما لتنمية هذه المهارات من دور أساسي في التعامل مع الأزمات وتأمين الدعم النفسي الاجتماعي.

كما تعتبر العلاقات الاجتماعية التي تنشأ بين الأفراد نتيجة تفاعلهم بعضهم مع بعضهم الآخر من اهم العوامل التي تساعد الفرد على الحفاظ على التوافق النفسي وتحقيق الذات، فإن القدرة على بناء علاقات إيجابية وسليمة مع المحيط تلعب دورًا أساسيًّا في إشباع مجموعة من الحاجات النفسية لدى الأفراد (الأمان، الحب، الانتماء، تقدير الذات...)

يشمل الدعم النفسي الاجتماعي البعد العلائقي الذي يرتكز على التفاعل الاجتماعي المبني على عملية التواصل والتفاهم بين المتعلّمين والمعلّمين والأهل بهدف تحسين العلاقات وتأمين بيئة إيجابية.

يرتكز البعد العلائقي على أربعة مكونات أساسية:

1. **التواصل:** هو عملية تفاعل مبنية على تبادل الأفكار والمعلومات والمشاعر بين الأفراد.
2. **التفاعل:** هو العملية التي يرتبط بها أعضاء الجماعة بعضهم مع بعض عقليًا ودفاعيًّا وفي الحاجات والرغبات والغايات والمعارف وما شابه ذلك (من وجهة نظر سواسون)
3. **التعاون-التعاضد:** هو تفاعل إيجابي وتضامن بين الأفراد لتحقيق هدف معين.
4. **حل المشكلات:** هي قدرة الفرد على مواجهة الصعوبات والتحديات وكيفية إيجاد حلول فعالة لتجاوزها.



رسم بياني للبعد العلائقي لدى المتعلم

ملاحظة: يتناول البعد العلائقي لدى المعلّمين المكونات والمبينات نفسها التي تم تناولها لدى المتعلّمين.

من أجل الوصول إلى تحقيق مبينات البعد العلائقي لدى المتعلّم، يعمل المعلّم على دعم المتعلّم من خلال أنشطة وممارسات ومواقف تعزز تحقيق هذه المبينات كما يظهر في الجدول الآتي:

البعد العلائقي	
المكوّنات	**المبيّنات**
التواصل	1. يبث رسائله بوضوح
	2. يتأكد من تلقي المتعلّمين الرسالة
	3. يقدم التغذية الراجعة
	4. يستخدم لغة إيجابية وتفاعلية (لفظية و غير لفظية)
	5. يشجع المتعلّمين على تبادل الآراء ووجهات النظر المتنوعة
	6. يقارب المواضيع المطروحة بموضوعية
	7. ينمي مهارات التواصل لدى المتعلّمين
	8. يجري حوارات بناءة مع المتعلّمين
	9. يصغي إلى آراء المتعلّمين ويُلبي احتياجاتهم.
	10. يشجع المتعلّمين على التعبير
	11. يستثمر وسائل التواصل المختلفة والتكنولوجيا لتفعيل التواصل بين المتعلّمين
التفاعل	1. يتعرف المعلّم إلى أهمية بناء العلاقات المتبادلة والإيجابية بين الأفراد
	2. يتعرف إلى الفروق الفردية لدى المتعلّمين
	3. يسهم في تقبل الفروق الفردية لدى المتعلّمين
	4. يشجع المتعلّمين على التفاعل الإيجابي
	5. يثمّن أهمية التفاعل الإيجابي في البيئة الصفية
	6. ينمّي مهارات إدارة التوتر والانفعالات في تفاعله مع الآخرين
	7. يشجع المتعلّمين على التعبير عن آرائهم ومشاعرهم بوضوح
	8. يستجيب بشكل ملائم لمشاعرهم وآرائهم
	9. يثمّن قدرات المتعلّمين وجهودهم في مساعدة بعضهم بعضًا
	10. ينمي الثقة في نفوس المتعلّمين
	11. يسهم في تمكين بنية البيئة الصفية
	12. يتفاعل مع الأهل في ما يختص بالأداء التعليّمي
	13. ينمي المعايير الاجتماعية والأخلاقية لدى المتعلّم

البعد العلائقي	
المكوّنات	**المبيّنات**
التعاون والتعاضد	1. يشجع على العمل التعاوني والمناقشة الإيجابية بين المتعلّمين
	2. يقترح توزيع أعمال ومهمات تعزز روح الفريق.
	3. يعتمد استراتيجيات وطرائق تعلمية تعليمية تحفز العمل الفريقي/عمل مجموعات.
	4. يعزز الروح الإيجابية في مواجهة التحديات والمعوقات.
	5. يطبق تقنيات نفسية مساعدة (الأنشطة)
	6. يظهر اهتمامًا بمشاعر الآخرين
	7. ينظر إلى المشكلة من وجهة نظر صاحبها
	8. يتحسّس مشكلات المتعلّمين
حلّ المشكلات	1. يمتلك القدرة على التفكير الناقد
	2. يمتلك القدرة على ضبط انفعالاته في تجاوز الصّعوبات و الضّغوطات في ممارساته المهنية
	3. يتشارك مع المتعلّمين في وضع شرعة الحقوق و الواجبات
	4. يضع مع المتعلّمين معايير السلوكيات الملائمة
	5. ينميّ عند المتعلّمين طرائق إدارة النزاعات ومعالجتها بطرائق سلمية
	6. يساعد المتعلّمين في اعتماد الخيارات الأنسب.
	7. يلعب دور الوسيط في حل المشكلات
	8. يزود المتعلّمين بالوسائل التي تساعدهم على مواجهة التحديات
	9. يقرّب وجهات النظر بين الأطراف بالتحليل والحوار خصوصًا عندما تكون الآراء متباينة
	10. يثمّن حل النزاعات بالطرائق اللاعنفية
	11. يتخذ مواقف لاعنفية
	12. يقترح حلولاً عملية لمواجهة العنف والتنمر
	13. يملك القدرة على إدارة انفعالات الآخرين.

3. البعد الاندماجي

التعريفات المفاهيمية

إن الأزمة التي طاولت مختلف فئات وشرائح المجتمع ومؤسساته وبالأخص المدارس والمعلّمين والمتعلّمين وأسرهم والتي أبعدتهم قسرًا ولعدة أشهر عن الصروح التربويّة، قد أسهمت بتغيير السلوك الروتيني الدراسي وبتعديل في المواقف بما يخص الرؤية الإيجابية للمستقبل لديهم. لذلك من المهم تعزيز ثقافة وممارسات الصمود والاستمرارية والتطور الإيجابي من خلال تدعيم مهارات التكيّف والمرونة لدى تلك الفئات.

للتعامل مع الظروف الحاليّة ولتأمين العودة الإيجابية إلى الدراسة لابدّ من تدعيم مهارات التكّيف النفسي-المعرفي والنفسي-الانفعالي، إضافة إلى التكيّف الاجتماعي والمرونة التي تهدف جميعها، من جهة، إلى تعديل لمستويات الإدراك والتفكير والانفعالات بغية تطوير سلوكيات وأنماط استجابة أكثر إيجابيّة للظروف وللمتغيرات الاجتماعية والتربوية المستجدة، ومن جهة أخرى إلى بناء رؤية إيجابيّة للمستقبل على المدى المتوسط والبعيد الأمد.

ومن هنا سوف نعتمد بعدين فرعيين لبعد الاندماج: التكيف والمرونة.

أ. التكيّف

يقصد بالتكيّف لدى الإنسان بأنه العملية التي من خلالها يحاول تعديل سلوكياته من أجل السعي لإحداث توازن في علاقته مع بيئته ومع الأحداث بغية التطور وضمان الاستمرار في البقاء. يُعرف هذا التكيف بالتكيّف الاجتماعي وبحسب (السيد البهي وعبد الرحمن، 2006) فهو يعني " مرونة الفرد في تغيير أنماط سلوكه حتى يوائم بين ما يحدث في نفسه من تغيرات مختلفة وبين ظروف البيئة المحيطة به".

ويرى (كارل منهايم، 1990، الإصدار الأول 1928) التكيف الاجتماعي" بأنه العملية الاجتماعية التي ترتكز عليها الأنشطة الإنسانية كافة، وان النموذج السلوكي للتفاعل الاجتماعي، ما هو إلا حصيلة العلاقة بين المنبه والاستجابة، التي تدفع الفرد إلى التعرّف وفق مجال معين، وينطوي على تكيّف الإنسان لبيئته درجة كبيرة من الاختلاف فيها لسماته النفسية والاجتماعية وطباعه الموروثة والمكتسبة الأثر الكبير في تقرير درجة ونوع تكيفه".

كما ويعرّف قاموس العلوم التربوية والنفسية بأن التكيف النفسي هو "العملية التي يحاول بها المرء أن يضمن لنفسه شروط حياة رغيدة كالطمأنينة والمركز الاجتماعي وأسباب الراحة وإشباع الميول الإبداعية، على الرغم من تقلب ظروف المحيط الاجتماعي".

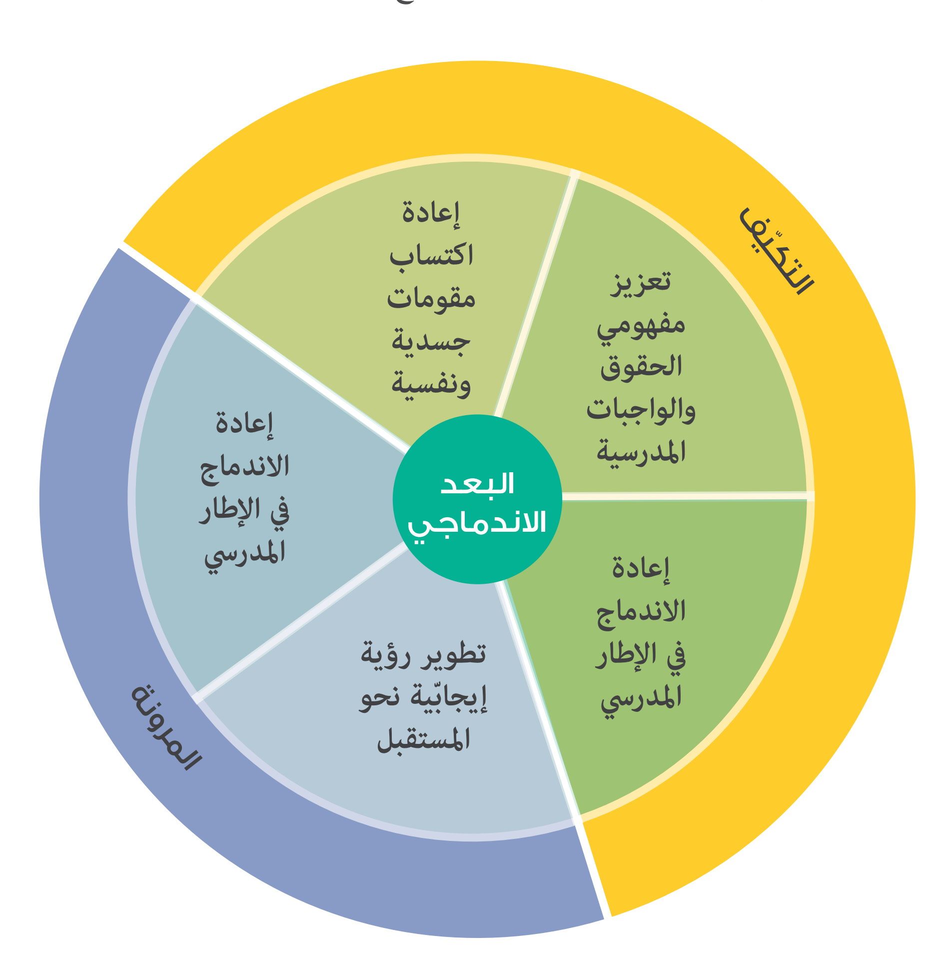
الجدير بالذكر أن عمليات التكيّف الاجتماعي ترتكز لدى الإنسان في قدرته على التكيّف النفسي المعرفي والانفعالي، أي التكامل بين البيئة والوظيفة، من خلال الإدراك والتفكير وإدارة الانفعالات والمشاعر بهدف المبادرة والقيام بالمهمات والوظائف والأعمال المطلوبة.

ب. المرونة

يمكن وصف المرونة بالقدرة على التعامل والتكيف ومواجهة الأحداث، فهي تعكس تفاعل المرء وردّات أفعاله الإيجابية على ما يتعرض له من متاعب وأزمات في حياته واعتبارها تحديات تستحق مواجهتها واستخلاص العبر منها.

تقسم المرونة إلى مرونة نفسية وعقلية، المرونة النفسية مرتبطة بمفهوم الضغوطات وكيفيّة التعامل معها من خلال اعتبارها تحديّات من الممكن مواجهتها واستخلاص العبر منها. أما المرونة العقلية فتكمن بقدرة الإنسان على تطوير أفكار جديدة وغير تقليديّة وفقًا للمتغيرات وهي من أسس الابتكار.

بالنسبة إلى مسار المرونة النفسية والعقلية فهو يرتكز أولًا على التكيّف مع الواقع والأحداث، ومن ثمّ التلقائيّة بغية تطوير أفكار وانفعالات جديدة لتعديل وتطوير هذا الواقع.



رسم بياني للبعد الاندماجي لدى المتعلم

ملاحظة: يتناول البعد الاندماجي (التكييف والمرونة) لدى المعلّمين المكونات نفسها التي تم تناولها لدى المتعلّمين.

من أجل الوصول إلى تحقيق مبينات البعد الاندماجي لدى المتعلّم، يعمل المعلّم على دعم المتعلّم من خلال أنشطة وممارسات ومواقف تعزز تحقيق هذه المبينات كما يظهر في الجدول الآتي:

البعد الاندماجي (التكيّف)	
المكوّنات	**المبيّنات**
إعادة الاندماج في الإطار المدرسي	يذكّر المتعلّمين بأهمّ القوانين والأنظمة المدرسية
	يثمّن احترام القوانين والأنظمة المدرسية من قبل المتعلّمين
	يحضّ المتعلمين على تطبيق القوانين والأنظمة المدرسية
	يقدّم استراتيجيات مساعدة لإدارة الوقت بطريقة ناجعة: (أوقات الدراسة والعمل والأوقات الحرّة)
تعزيز مفهومي الحقوق والواجبات المدرسية	يذكّر المتعلّمين بأبرز الحقوق والواجبات المدرسية
	يثمّن احترام مفهومي الحقوق والواجبات المدرسية من قبل المتعلّمين
	يشجّع المتعلّمين على الالتزام بمفهومي الحقوق والواجبات المدرسية
إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية	يزوّد المتعلّمين بمعلومات علميّة عن كيفيّة الاهتمام بالصحة الجسدية (النظافة الشخصية والعامة، الغذاء الصحي...)
	يثمّن مواقف صحية (نفسية وجسدية) متعلقة بالنظافة الشخصية والعامة من قبل المتعلّمين
	يقترح أنشطة وتمارين رياضية لتصحيح القوام واستعادة المرونة الجسدية
	يشجّع المتعلمين على الالتزام بشروط النظافة الشخصية والعامة

البعد الاندماجي (المرونة)	
المكوّنات	**المبيّنات**
تقبّل الواقع المستجد	يؤمّن بيئة داعمة للمتعلّمين للتعبير ولوصف الواقع المستجد
	يساعد المتعلّمين على استخلاص الإيجابيات من الواقع المستجد
	يقترح استراتيجيات إبداعية للمتعلّمين للتعامل مع الواقع المستجد
تطوير رؤية إيجابيّة نحو المستقبل	يشجع المتعلّمين على تبنّي مواقف إيجابية من المستقبل
	يقدّم الدعم اللازم للمتعلّمين لإعداد خطط مستقبلية

لائحة المصادر والمراجع

- بقيعي، نافز. (2011)."الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلّمي الصفوف الثلاثة الأولى". مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، فلسطين: 25 (1،): 49- 82 .
- رضوان، أحمد فاروق. (2012). «استخدام الموقع الإلكتروني للمنظمة في إدارة اتصالات الأزمة»، المجلة العربية للإعلام والاتصال، الجمعية السعودية للإعلام والاتصال، العدد 8.
- فؤاد البهي السيد، سعيد عبد الرحمن (2006). علم النفس الاجتماعي "رؤية معاصرة"، دار الفكر العربي.
- Bar–On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. In R. Bar – On and J. D. Parker (Eds.), Handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey- Bass.
- Bieber (2003), as cited in "Post-War Statebuilding and Constitutional Reform in divided societies", 2014.
- Combalber, L., & Delbecque, E. (2018) La gestion de crise, Paris, Presses Universitaires de France.
- Constitution of the World Health organization. Geneva: World Health organization; in Basic documents 48th ed. (2014).
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). Predicting and changing behavior: The reasoned action approach. New York: Psychology Press.
- Goleman, D. (1995). Emotional intelligence: Why it can matter more than I. New York, NY: Bantam Books
- IASC Reference Group for Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings. Mental Health and Psychosocial Support in Humanitarian Emergencies : What Should Humanitarian Heath Actors Know ? Geneva : WHo, 2010.
- Mannheim, K (1990, first edition 1928) as cited in B. J. Steele et al. (eds.), Theory and Application of the "Generation" in International Relations and Politics © Brent J. Steele and Jonathan M. Acuff 2012.
- Norman, A. (1995). Managing the Crisis, You Tried to Prevent.
- Review of the Implementation of the IASC Guidelines on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings @ Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support, November 2014.
- Ryff, C. D. (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". Journal of Personality and Social Psychology. 57: 1069–1081
- Turner, F. (2017). Social Work Treatment: Interlocking Theoretical Approaches Oxford.
- UNICEF (2012). Evaluation Report. Global Evaluation of Life skills Education Programs. Pp.vi, vii, 1, and 7.
- World Health Organization (1997). Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Introduction and Guidelines to Facilitate the Development and Implementation of life Skills Programs.

1 التفاعل مع الموسيقى

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء- ملحق
- بعد مرحلة التحفيز، **المرحلة الأولى:** يطلب المعلّم/ ة من المتعلّمين التوزّع في الغرفة بشكل عشوائيّ مع مراعاة التّباعد حوالي المتر ثمّ يضع المعلّم/ ة موسيقى معيّنة لا يكشف عن طبيعتها. فقط يطلب من المتعلّمين الاستماع والتّفاعل معها كيفما أرادوا وعندما تتوقّف الموسيقى يثبتون في مكانهم وتتوقّف الحركة التي كانوا يقومون بها.
- **المرحلة الثّانية:** يسأل المعلّم/ ة المتعلّمين عن طبيعة هذه الموسيقى وبماذا شعروا؟

- **المرحلة الثّالثة:** يتابع المعلّم/ ة هذا التّمرين بوضع عدّة أنواع من الموسيقى (الحزينة - الكلاسيكيّة - الجنونيّة - أناشيد - إيقاعيّة - مستوحات من الطّبيعة - من الحياة ...) وعند توقّف الموسيقى كلّ مرّة يسأل المعلّم/ ة عن طبيعة هذه الموسيقى وبماذا شعروا؟
- **ملاحظة:** هذه أسماء مواقع صفحات إلكترونية لتحميل الموسيقى التي اخترتها أو يمكن أخذها على USB

- https://www.youtube.com/watch?v=-eh2DVphW_M
  les 4 saisons vivaldi
- https://www.youtube.com/watch?v=u8V1WHRxDYc
  funky music
- https://www.youtube.com/watch?v=QuNhTLVgV2Y
  موسيقى حزينة
- https://www.youtube.com/watch?v=ZYuEi5kKXFM
  النّشيد الوطني اللّبناني
- https://www.youtube.com/watch?v=msSc7Mv0QHY
  techno music
- https://www.youtube.com/watch?v=UNJswfXKJ3s
  hang drum
- https://www.youtube.com/watch?v=0-c7kXpRVIQ
  funky music
- https://www.youtube.com/watch?v=0vZpb9wFPx0
  annonce
- https://www.youtube.com/watch?v=Thz-aFRbroU
  موسيقى من وحي الطّبيعة
- https://www.youtube.com/watch?v=agELXRQOKHo
  موسيقى إيقاعيّة

- عند انتهاء النشاط يشكر المعلّم المتعلّمين لمشاركتهم في النشاط.

- نشاط ختاميّ: نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء- ملحق

50 دقيقة



البعد

الانفعالي

المكون

تفريغ المشاعر

المبين

- يحدّد الشعور الذي يحمله
- يفرّغ الأحاسيس والمشاعر للتّعبير عن الفترة التي مضت
- ينمّي حسّه الفنيّ والقدرة على التّفاعل مع الموسيقى

المستلزمات

Computer & speaker

2 تجسيد الأحرف

مراحل سير النّشاط

- **التّحفيز :** نشاط رقم (4) الرقص المعبر عن المشاعر- ملحق
- بعد التحفيز، يطلب المعلّم/ ة من المتعلّمين تشكيل عدّة صفوف على أن يكون التّباعد بين متعلّم وآخر أقلّه مترًا ثمّ يطلب منهم عند لفظ أحد الأحرف أن يجسّدوه بواسطة الجسم (يمكن استخدام اليدين أو الأصابع أو الأرجل أو الجسم كلّه) على الشّكل الآتي مثلًا:
  - حرف C رفع اليدين بشكل U والميل إلى اليمين.
  - حرف K رفع اليد اليمنى إلى الأعلى أمام الوجه ومدّ الرّجل اليسرى إلى الأمام.
  - حرف O رفع اليدين بشكل U وإغلاقهما على شكل O.
  - حرف V رفع اليدين بشكل مثلّث .
  - حرف X فتح اليدين والرّجلين إلى أقصى الحدود.
- يكتب المعلّم/ ة على اللّوح أو تريهم ورقة كبيرة فيها كلمة coconut ثمّ يطلب من أحد المتعلّمين التّقدم أمام اللّوح وتجسيد حرف C ثمّ يطلب من متعلّم آخر أن يقف بجانب الأوّل على أن يكون التّباعد مترًا ويجسّد حرف O ثمّ الثّالث لاكتمال الكلمة . ثمّ يظهر المعلّم/ ة كلمة أخرى ويبدأ من جديد مع مجموعة ثانية.

من الكلمات التي يمكن استخدامها : LOUNA – TOUNA – LION – CORONA – POINT – PRINCE –...

يشكر المعلّم المتعلّمين في نهاية النشاط على مشاركتهم في النشاط.

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (4) الرقص المعبر عن المشاعر – ملحق

50 دقيقة



البعد

الاندماجي (التكييف)



المكون

إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية

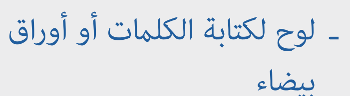


المبين

- يمارس تمارين بعض الحركات الرياضية لاستعادة المرونة الجسدية



المستلزمات



- لوح لكتابة الكلمات أو أوراق بيضاء
- قلم

مراحل سير النّشاط

- **التّحفيز :** نشاط رقم(1) لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي – الملحق
- بعد التحفيز، (يطلب المعلّم/ ة من المتعلّمين التّوزع في مكان اللّعب بشكل عشوائيّ على أن يكون التّباعد بين المتعلّم والآخر مترًا على الأقلّ ثمّ يطلب منهم المشي بشكل عشوائيّ ضمن المكان ثمّ التّوقّف ثمّ المشي مرّة أخرى ثم ّالتّوقّف لكي يعتاد المتعلّمين على التّركيز.
- **المرحلة :** يطلب المعلّم/ ة من المتعلّمين التوزّع في مكان اللّعب بشكل عشوائيّ ثمّ يفسّر لهم النّشاط عندما يقول:
  - الرقم 1 على الأولاد القفز في أماكنهم
  - الرقم 2 يثبتون في مكانهم
  - الرقم 3 يمشون في المكان

  ثم يبدأ النّشاط، يمكن للمعلّم أن يكرّر رقم 1 عدّة مرّات ثمّ يقول رقم 3 إذا أخطأ المتعلّم يخرج من اللّعبة ويتكرّر النّشاط حتّى يبقى رابح واحد . يتكرّر النشاط ولكن يمكن خلط الأرقام مع الحركات أي يصبح الرّقم واحد للمشي والرّقم 2 للقفز والرّقم 3 للثّبات .

  ملاحظة : يمكن أن تتغيّر الحركات مثل رفع الأيدي أو رفع يد واحدة أو التّصفيق أو دوران اليدين وغيره... كما يمكن تكرار التّمرين بحركات مغايرة ويمكن استبدال 1- 2- 3 بألوان أو أحرف أو كلمات
- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم(1) لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي – الملحق

50 دقيقة



البعد

الاندماجي (التكييف)

المكون

إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية



المبين

- يمارس تمارين بعض الحركات الرياضية لاستعادة المرونة الجسدية



المستلزمات

- لا شيء

4 تعبير جسديّ على وقع الموسيقى

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء – ملحق

- بعد التحفيز، يضع المعلّم معزوفة الفراشة ثمّ يطلب إلى المتعلّمين اختيار كلمة من القائمة تدلّ عليها: سبح – قفز- طار – سار – سمكة – حصان – فراشة – كلب.
- يستمع لأجوبتهم، ثمّ يعطيهم الإجابات الصّحيحة وهي طار – فراشة، ويذكر لهم اسم المعزوفة "الفراشة" أو "Butterfly" وهي من تأليف شوبان.
- يعيد المعلّم المعزوفة مرّة أخرى طالبًا إلى المتعلّمين إغماض أعينهم وتخيّل الفراشات تطير من زهرة إلى زهرة.
- يوزّع المتعلّمين إلى ثلاث مجموعات كالآتي:
  - **المجموعة الأولى:** المتعلّمون الّذين يرغبون بتأدية دور الفراشات (يطيرون على وقع الموسيقى)
  - **المجموعة الثّانية:** المتعلّمون الّذين يرغبون بتأدية دور الأشجار والأزهار. (الأشجار تبقى في مكانها رافعة أيديها عاليًا ثمّ تتمايل، أمّا الأزهار فتجلس على الأرض وترفع أيديها وتتمايل...)
  - **المجموعة الثّالثة:** المتعلّمون الّذين يرغبون بتأدية دور الهواء أو النّسيم (الإمساك بمنديل ورقيّ وتحريكه صعودًا وهبوطًا لتقليد الهواء بين الأشجار والأزهار والفراشات شرط عدم لمس المجموعات الأخرى)
- يعيد المعلّم المعزوفة مجدّدًا، ويطلب إلى كلّ مجموعة تأدية دورها والتّمايل وفاقًا للدّور المعطى على صوت الموسيقى.
- ينفَّذ النّشاط 3 مرّات فقط، وتتناوب المجموعات على تأدية الأدوار.
- يختم المعلّم النّشاط بالطّلب إلى المتعلّمين، وبشكلٍ طوعيّ، التّحدّث عن تجربتهم في خلال هذا النّشاط والتحدث عن مشاعرهم أثناء القيام بالنشاط. كما يؤكّد على احترام مشاعر المتعلّمين وأحاسيسهم، وينوّه بأهمّيّة التّعبير عن المشاعر وبأيّ شكلٍ من أشكال التّعبير (اللّفظيّ، الجسديّ،...).

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء- ملحق

---

50 دقيقة



البعد

- الانفعالي
- الاندماجي (التكييف)

المكون

- تفريغ الانفعالات
- إدارة الانفعالات
- إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية

المبين

- يمارس يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يحدّد الشعور الذي يحمله
- يمارس تمارين بعض الحركات الرياضية لاستعادة المرونة الجسدية

المستلزمات

- معزوفة الفراشة لشوبان (يمكن استخدام الرّابط الآتي: https://www.youtube.com/watch?v=rosYAcJ7zyA)



- نظام صوتيّ
- فسحة آمنة
- مناديل ورقيّة

5 الدّفء الحقيقيّ

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم 2(الطقس الداخلي) -ملحق

- بعد التحفيز، يوزع المعلّم المتعلّمين إلى 4 أو 5 مجموعات.
- يقوم المعلّم بقصّ صورة قصّة "الدّفء الحقيقيّ" (مستند رقم 1) إلى خمسة أو ستة أجزاء كبيرة، ثمّ يوزّع قصاصات القصّة الواحدة على كلّ مجموعة.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين التّعاون لمحاولة تشكيل صورة القصّة.
- بعد الانتهاء من تشكيل الصّور، يقرأ المعلّم قصَة "الدّفء الحقيقيّ" (مستند رقم 2) مع مراعاة شروط السّرد.
- يسأل المعلّم:
  1. كيف كان الطفل الصغير في الشارع ؟
  2. كيف شعر سمير تجاهه؟ برأيكم، ما هي خلاصة القصّة؟
  3. هل حدث معكم أو مع أحد الأشخاص الّذين تعرفونهم قصّة مشابهة؟ اسردوها.
- يوزّع المعلّم الأوراق والأقلام الملوّنة على المتعلّمين طالبًا إليهم رسم القصَة ثمّ تلوينها.
- يختم المعلّم مشدّدًا على أهمّيّة التّضامن والتّعاضد مع الآخرين وبخاصّة في ظروف الأزمات.

- **نشاط ختامي:** نشاط رقم 2 (الطقس الداخلي) ملحق

50 دقيقة



- الانفعالي
- العلائقي

المكون

- التعاون والتعاضد
- التفاعل
- التعاطف



- يستنتج مفهوم التعاضد وقت الصعوبات
- يساعد الآخرين عند الحاجة
- يلاحظ انفعالات غير اللفظية
- يتفهّم مشاعر الآخرين
- يشارك الآخرين بالأنشطة

المستلزمات

- أوراق
- أقلام ملوّنة
- مقصّ
- مستند رقم 1: صورة قصّة الدّفء الحقيقيّ (لكلّ مجموعة)
- مستند رقم 2: قصّة "الدّفء الحقيقيّ"

مستند رقم ١

صورة قصّة "الدّفء الحقيقيّ"



مستند رقم ٢

قصّة "الدّفء الحقيقيّ"

أقبل فصل الشّتاء قارص البرودة، وبدأت أمّ سمير تستعد لقدومه، فأخذت سميرًا إلى محل الملابس الشّتويّة لتشتري له معطفًا جديدًا يقيه البرد، وكوفيّة من الصّوف. وفي متجر الملابس أخذ سمير يتجوّل مع والدته، ينظر إلى الملابس المتعدّدة الأشكال والألوان حتّى أُعجِب بمعطف أسود جميل وكوفيّة حمراء، فأشار إليهما إلى والدته فاشترتهما له.

عاد سمير إلى المنزل فرحًا مسرورًا بملابسه الجديدة، وفي صباح اليوم التّالي، ارتدى ملابسه وذهب إلى المدرسة، وكان يشعر بدفء كبير ولم يتسرّب البرد إلى أجزاء جسده. انتهى اليوم الدّراسيّ وسمير تغمره الفرحة والسّعادة والدّفء، وفي سرّه أخذ يدعو اللّه أن يبارك أمّه لأنّها اشترت له هذا المعطف الثّقيل والكوفيّة الجميلة.

وبينما هو عائد إلى منزله، وجد طفلًا صغيرًا في مثل عمره تقريبًا يبيع المناديل. كان الطّفل ينتفض من شدّة البرد، والمطر ينهمر عليه ,ويبدو الحزن على وجهه، رقّ قلب سمير لأنه حاول أن يضع نفسه مكان هذا الطفل وما يمكن أن يشعر به وقرر أن يساعده، فأسرع إلى منزله وقام بفتح دولاب الملابس وأخرج منه معطفين جميلين، وعاد إلى مكان الطّفل ليعطيهما له.

وعندما رأت والدة سمير ما فعله ابنها فرحت كثيرًا وشجّعته على ذلك قائلة: إنّ من حقّ هذا الولد الصّغير أن يشعر بالدّفء مثلك يا بنيّ، ومن حقّه أن يسعد بملابسه الجديدة مثلك.

عاد سمير إلى منزله بعد أن أعطى الطّفل المعطفين، وهو يشعر بالدّفء أكثر وبفرح اكبر، بعد أن فهم معنى الدّفء الحقيقيّ.

https://www.totitoti.com/قصة-الدفء-الحقيقي/

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء -ملحق

- بعد التحفيز، يوزع المعلّم المتعلّمين إلى 4 أو 5 مجموعات.
- يقوم المعلّم بقصّ صورة قصّة "فلنتقاسمها" (مستند رقم 1) إلى خمسة أو ستّة أجزاء كبيرة، ثمّ يوزّع قصاصات القصّة الواحدة على كلّ مجموعة.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين التّعاون لمحاولة تشكيل صورة القصّة.
- بعد الانتهاء من تشكيل الصّور، يقرأ المعلّم قصّة "فلنتقاسمها" (مستند رقم 2) مع مراعاة شروط السّرد.
- يسأل المعلّم:

1. برأيكم، ما هي خلاصة القصّة؟
2. ما هو الهدف منها؟
3. هل حدث معكم أو مع أحد الأشخاص الّذين تعرفونهم قصّة مشابهة؟ اسردوها.

- يوزّع المعلّم الأوراق والأقلام الملوّنة على المتعلّمين طالبًا إليهم رسم القصَة وتلوينها.
- يختم المعلّم مشدّدًا على أهمّيّة التّضامن والتّعاضد مع الآخرين وخاصّة في ظروف الأزمات.

- **نشاط ختامي:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء- ملحق

50 دقيقة



البعد

- العلائقي
- العاطفي

المكون

- التعاون والتعاضد
- التفاعل
- التعاطف



المبين

- يستنتج مفهوم التعاضد وقت الصعوبات
- يساعد الآخرين عند الحاجة
- يتفهّم مشاعر الآخرين
- يشارك الآخرين بالأنشطة

المستلزمات

- أوراق
- أقلام ملوّنة
- مقص
- مستند رقم 1: صورة قصّة "فلنتقاسمها" (لكلّ مجموعة)
- مستند رقم 2: قصّة "فلنتقاسمها"

مستند رقم ١

صورة قصّة "فلنتقاسمها"





مستند رقم ٢

قصّة "فلنتقاسمها"

يُحكى أنّ كان هناك فتاة صغيرة تدعى سلوى، وكانت سلوى معتادة أن تقوم يوميًّا بتحضير شطيرة كبيرة قبل ذهابها إلى المدرسة لتتناولها في خلال الاستراحة. وذات يوم استيقظت سلوى مبكرة كعادتها في كلّ صباح، وذهبت إلى المطبخ لتقوم بتحضير شطيرتها وحشوها بالجبن وقطع الطّماطم الطّازجة، وشرائح الخيار اللّذيذة، وبمجرد أن انتهت سلوى من عملها وضعت الشّطيرة في حقيبتها الصّغيرة وأسرعت بالذّهاب إلى المدرسة.

وصلت سلوى إلى المدرسة والتقت بصديقاتها، وبعد دقائق دخلت المعلّمة وبدأ اليوم الدّراسيّ. جلست سلوى على المقعد الأوّل في الصّفّ، ثمّ أخذت تستمع باهتمام وتركيز إلى شرح المعلّمة لتفهم الدّرس جيّدًا لأنّ ذلك يساعدها في مذاكرة دروسها.

مرّت الحصص سريعًا، ودُقَّ جرس الاستراحة، مدّت سلوى يدها في داخل حقيبتها المدرسيّة لتُخرج منها شطيرة الجبن اللّذيذة الّتي أعدتها بنفسها لكنّها ما إن كادت تخرج من باب الصّفّ، حتّى لاحظت أنّ صديقتها رشا تجلس وحيدة في الصّفّ ولم تخرج إلى ساحة المدرسة. فاتّجهت إليها تسألها عن حالها وعن سبب جلوسها وحيدة، فأخبرتها أنّها نسيت أن تحضر طعامها معها من المنزل.

وعندما سمعت سلوى الطّيبة مشكلة صديقتها، جلست بجوارها وقامت بقسم الشّطيرة الخاصّة بها إلى نصفين، وقدّمت نصفها إلى صديقتها رشا قائلة: يسعدني أن نتقاسم الشّطيرة معًا يا صديقتي.. أصاب رشا الحرج وحاولت أن تعتذر عن أخذ الشّطيرة من صديقتها بحجّة أنّها بالكاد تكفيها، ولكنّ سلوى أصرّت أن تتقاسم شطيرتها معها، فوافقت رشا ثمّ أكلتا معًا وجبتهما الصّغيرة في جوّ من الحبّ والسّعادة والأخوّة.

https://www.kids.almo7eb.com/play-9995.html بتصرّف

7 طائرة العودة

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** النشاط رقم(1) لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي- ملحق

ـ بعد التحفيز، يقطّع المعلّم التّعليمات الواردة في المستند رقم 1 إلى قصاصات ورقيّة صغيرة بعدد المتعلّمين.

ـ يوزِع المعلّم على المتعلّمين قصاصات الأوراق، والأقلام والأوراق البيضاء شارحًا لهم أنّ هذه القصاصات هي عبارة عن بعض التّعليمات والنّصائح الّتي تتعلّق بكيفيّة الرّجوع إلى المدرسة، وطرق التّكيّف مع البيئة المدرسيّة والمحيط بعد فترة الابتعاد الطّويلة وبعد التّعطيل القسريّ الّذي حصل.

ـ يطلب إلى كلّ متعلّم أن ينقل ما هو مكتوب على قصاصة الورق الّتي وزِعت عليه على الورقة البيضاء ثمّ طيّها بشكل طائرة ورقيّة.

ـ يطلب المعلّم أن يرمي كلّ متعلّم طائرته الورقيّة بعيدًا على أرض الغرفة، ثمّ يختار طائرة ورقيّة بشكل عشوائيّ ويبادر إلى قراءة النّصيحة أو التّعليمة المدوَنة على الطّائرة الّتي حصل عليها ويعمل على مناقشتها مع زملائه.

ـ عند الانتهاء من تنفيذ التّمرين، يسأل المعلّم:

1. هل أعجبكم هذا النّشاط؟
2. ما هي التّعليمة أو النّصيحة الّتي ستلتزمونها؟
3. ضع برنامجا لإدارة وقتك بعد العودة المدرسة وعلق البرنامج في غرفتك لتتحقق دائما من التزامك به.

- **نشاط ختامي:** النشاط رقم(1) لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي- ملحق

ـ يختم المعلّم النّشاط بتقديم الشّكر للجميع، ويؤكّد على ضرورة احترام كلّ الأفكار الّتي ورد ذكرها. كما يؤكّد على أهمّيّة استعادة نمط حياة شبه عاديّ للإسهام في تخطّي الأزمات واستمرار دورة الحياة، ومن بينها العودة إلى الدّراسة.

---

50 دقيقة



البعد

ـ الاندماجي (التكييف)

المكون

ـ إعادة الاندماج في الإطار المدرسي

المبين

ـ يحدد أهمية إدارة الوقت

ـ يدير وقته بطريقة ناجعة: (أوقات الدراسة والعمل والأوقات الحرّة)

المستلزمات

ـ مستند رقم 1: تعليمات ونصائح حول العودة إلى المدرسة (تعليمة لكلّ متعلّم)

ـ أوراق بيضاء A4

ـ أقلام

ـ مقصّ

مستند رقم ١

تعليمات ونصائح حول العودة إلى المدرسة

وضع جدول وبرنامج للدّرس
احترام الوقت وتحديد الأوّلويّات
التّعوُّد على النّوم والاستيقاظ باكرًا
تعزيز الاستعداد النّفسيّ، والإقبال على المدرسة بفرح وحماس وتفاؤل
العمل على تدوين الملاحظات واستعادة الرّوتين المدرسيّ من جديد

8 الإصغاء والإخبار

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم(4) الرقص المعبر عن المشاعر -ملحق

- بعد التحفيز، يطلب المعلّم إلى المتعلّمين أن يفكروا بالقصّة المفضّلة لديهم أو بقصّة حصلت معهم (في خلال الحجر المنزليّ)، ويرسموا صورتين عنها.
- يقسّم المعلّم المتعلّمين إلى مجموعات ثنائيّة طالبًا إلى المتعلّم الأوّل أن يخبر قصّته مستعينًا بالصّور الّتي رسمها، وإلى المتعلّم الثّاني الإصغاء بانتباه للقصّة محاولًا إعادة إخبارها بأسلوبه الخاصّ بشكلٍ دقيق.
- يستمع المتعلّم الأوّل بانتباه، ويحاول اكتشاف إذا ما قام المتعلّم الثّاني بإجراء أيّ تغيير أو تعديل على مجريات القصّة (أي غيّر في أحداث القصة، نسي شيئًا أو أضاف شيئًا).
- يطلب المعلّم تبديل الأدوار وتكرار النّشاط.
- يسأل المعلّم:

1. كيف تشعرون بعد ممارسة هذا التّمرين؟
2. إلى أيّ مدى استطاع الآخر أن يعكس مشاعرك في القصّة الّتي أعاد سردها؟

- **نشاط ختامي:** نشاط رقم(4) الرقص المعبر عن المشاعر -ملحق

 **50 دقيقة**

البعد

- الانفعالي
- العلائقي

المكون

- تفريغ الانفعالات
- التفاعل

المبين

- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يبني علاقات إيجابية مع محيطه
- يشارك الآخرين بالأنشطة

المستلزمات

- أوراق بيضاء
- أقلام ملوّنة

9 محلّ الخيّاط

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم(3) الوصول إلى السماء –ملحق

ـ بعد مرحلة التحفيز، يقدّم المعلّم النّشاط من خلال شرح هدف النّشاط الّذي يتمحور حول تنمية الذّاكرة والتّركيز.

ـ يوزّع المتعلّمين على مجموعات من 4 إلى 5 أشخاص، لتقوم كلّ مجموعة بدورها بتنفيذ النّشاط، ذاكرًا أنّ الصّفّ سيتحوّل إلى محلّ خياطة.

ـ يطلب المعلّم إلى المجموعات الوقوف على شكل دائرة، ويختار متعلّمًا واحدًا في كلّ مجموعة لتأدية دور الخيّاط.

ـ يطلب إلى المتعلّمين الآخرين في كلّ مجموعة التّظاهر بأنّهم زبائن دخلوا إلى المحل.

ـ يتبادل الزّبائن الأدوار في طلب ما يريدون من ملابس عبر اختيار قطعة واحدة مميزة أو أكثر (لونها أو طولها أو تصميمها)، على سبيل المثال:

ـ يطلب المتعلّم الأوّل إلى الخيّاط أن يفصّل له قميصًا أحمر: "من فضلك أريد قميصًا أحمر".

ـ يطلب المتعلّم الثّاني إلى الخيّاط أن يفصّل له بنطلونًا أزرق مع ثلاثة أزرار: "من فضلك أريد بنطالًا أزرق مع ثلاثة أزرار)

ـ يطلب المتعلّم الثّالث إلى الخيّاط أن يفصّل له فستانًا متوسّط الطّول من قماش الحرير: "من فضلك أريد فستانًا حريريًّا متوسّط الطّول...)

ـ وهكذا يطلب كلّ زبون ضمن المجموعات طلبًا (الّذي يجب أن يتذكّره) ليحضّره له الخيّاط.

ـ وبعدما ينهي آخر زبون طلبه يقوم الخيّاط في كلّ مجموعة بتسليم القطع الصّحيحة لكلّ زبون قائلًا :

ـ ها هو يا (يذكر اسم المتعلّم الّذي طلب الطّلب) قميصك الأحمر (يحدّد الطّلب بتفاصيله)

ـ وها هو يا (يذكر اسم المتعلّم الّذي طلب الطّلب) بنطالك الأزرق مع ثلاثة أزرار(يحدّد الطلب بتفاصيله)، وهكذا دواليك حتّى يعود ويتذكّر الطّلب الموجّه من كلّ متعلّم وتفاصيله.

ـ يسأل المعلّم:

- كيف وجدتم هذا النّشاط؟
- يسأل الخيّاط: ما الإستراتيجيّات الّتي استخدمتها لتتمكّن من تذكّر التّفاصيل المطلوبة؟ ما الّذي قد تقوم به بشكل مختلف في المرّة القادمة؟

50 دقيقة



البعد

ـ العلائقي

ـ الاندماجي

المكون

ـ التواصل

ـ التفاعل

ـ إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية




المبين

ـ يصغي إصغاءً ناشطًا لآراء أقرانه

ـ يشارك الآخرين بالأنشطة

ـ يمارس تمارين لتنشيط الذاكرة واستعادة المرونة



المستلزمات

ـ لا حاجة لأيّ مستلزمات

- ما الفائدة من هذا النّشاط؟
- **ملاحظة:** يمكن للمعلّم الطّلب إلى المتعلّمين الدّخول في تفاصيل دقيقة في أثناء ذكر كلّ طلب على سبيل المثال: بنطال أزرق، له زرّ أصفر، قماشه من الكتّان أو غيرها من التّفاصيل. كما يمكن تحديد حدّ أدنى وأقصى للمواصفات الموضوعة في الخيارات (على سبيل المثال: من واحد إلى ثلاثة ليس أكثر لكلّ اختيار).
- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم(3) الوصول الى السماء -ملحق

10 صندوق الأمان

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي - ملحق

ـ بعد مرحلة التحفيز، يزيّن المعلّم صندوق فارغ ويصنع في وسطه شقًّا كي يشبه القجّة.

ـ يوزّع المعلّم الأوراق والأقلام على المتعلّمين طالبًا إليهم أن يعبروا من خلال الرّسم أو الكتابة عن المشاعر الّتي اختبروها في خلال الحجر المنزليّ: خوف – ملل – قلق...

ـ يطلب إلى المتعلّمين وبشكلٍ طوعيّ مشاركة رسماتهم أو كتاباتهم مع زملائهم ثمّ وضعها في صندوق الأمان.

ـ يختم المعلّم النّشاط بالتّأكيد على احترام مشاعر المتعلّمين وأحاسيسهم، وينوّه بأهمّيّة التّعبير عن المشاعر بالأخصّ تلك الّتي يعيشونها في خلال الأزمات، مضيفًا أنّ التّعبير عن هذه المشاعر ووضعها في الصّندوق هي محاولة لتخطّيها وجعلها في مكان آمن.

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي - ملحق





ـ الانفعالي



ـ تفريغ الانفعالات



ـ يعبر عن انفعالاته بطرق مختلفة

ـ يسمي انفعالاته



ـ أوراق

ـ أقلام

ـ أقلام ملوّنة

ـ مقصّ

ـ صندوق أحذية فارغ

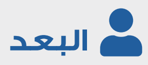
11 لعبة الضّفدع

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (4) الرقص المعبر عن المشاعر –ملحق

- بعد مرحلة التحفيز، يطلب المعلّم إلى المتعلّمين أن يقفوا في جهة واحدة من الملعب، ويخبرهم بأنّهم ضفادع صديقة تلعب مع بعضها، وعليهم أن يبحثوا عن مكان آمن قبل أن يحلّ الظّلام.
- يُعلم المعلّم المتعلّمين بأنّ المكان الآمن هو في الجهة المقابلة للملعب، وعليهم استخدام المنصّات الورقيّة للوصول إليه.
- يوزّع المتعلّمين إلى مجموعات متساوية من 4 أو 5 أشخاص، يحصل أعضاء كلّ مجموعة على قطعتين كبيرتين من الورق، يصمّمونها كمنصّات كبيرة للقفز، تكفي لكي يقفوا عليها جميعهم في الوقت نفسه.
- يحدّد المعلّم الخطوط الّتي على كلّ فريق السّير عليها، ونقطتي البداية والنّهاية.
- يشرح القوانين بشكلٍ دقيق:
  أ. يصطف الجميع في داخل المنصّة.
  ب. يضع أحدهم المنصّة الثّانية بجانب تلك الّتي يقفون عليها، ليصبحوا أقرب إلى نقطة النّهاية.
  ت. يقفز الجميع إلى المنصّة الثّانية من دون أن يقعوا على الأرض.
  ث. يمسك آخر شخص منهم المنصّة الأولى عندما يصبحون على المنصّة الثّانية، ويضعها بمساعدة زملائه في الفريق أمام المنصّة الّتي يقفون عليها، ليقتربوا أكثر من خطّ النّهاية.
- يذكّر المعلّم المجموعات بأنّ هذا ليس سباقًا، وبأنّهم أصدقاء ولكن ضمن مجموعات. وإذا وصلت إحدى المجموعات إلى نقطة النّهاية، تبدأ بتشجيع الآخرين لتحفيزهم. ويردّد المعلّم عبارات حماسيّة وتحذيريّة، على سبيل المثال: أسرعوا!! أو لم يعد لديكم الكثير لتصلوا إلى برّ الأمان! وعندما تصل كلّ الفرق يصفّق الجميع.
- عند الانتهاء من التّمرين، يطلب المعلّم إلى المتعلّمين أن يذكروا أهمّ المشاعر والأفكار الّتي نتجت منه. ويسألهم:
  - ما أهمّ شيء تعلّمتموه من هذا النّشاط؟
  - ما هي الحاجات النّفسيّة والاجتماعية الّتي يتضمّنها هذا النّشاط؟
  - أذكروا المهارات، المعارف، السّلوكيات الّتي تعتقدون بأنّكم ستستخدمونها في المدرسة.

50 دقيقة



البعد

- العلائقي

المكون

- التفاعل
- التعاون والتعاضد

المبين

- يثمّن العلاقات المبنية على التعاون المتبادل
- يبني علاقات إيجابية مع محيطه
- يشارك الآخرين بالأنشطة

المستلزمات

- أوراق كبيرة (ورقتان لكلّ مجموعة)
- فسحة آمنة؛

- يختم المعلّم النّشاط عبر استخلاص أهمّيّة التّعاضد والتّضامن والسّعي إلى مساعدة الآخرين وقبول المساعدة من الآخرين وبخاصّة الموثوق بهم.

• **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (4) الرقص المعبر عن المشاعر- ملحق

12 فلنتذكّر معًا

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي - ملحق

- بعد مرحلة التحفيز، يقوم المعلّم بتوزيع الأقلام والمستند رقم 1 على المتعلّمين.
- يطلب المعلّم إلى كلّ متعلّم تذكُر أهمّ الأحداث الّتي عاشها في خلال فترة الحجر المنزليّ والمشاعر والأحاسيس المرافقة لها.
- يفرّغ المتعلّمون المشاعر، ثمّ يعبّرون عنها بكتابتها على المستند، وكتابة الحدث الّذي نتجت عنه هذه المشاعر.
- يطلب المعلّم بشكلٍ طوعيّ مشاركة الأحداث والمشاعر الّتي دوّنوها على الورقة.
- يختم المعلّم النّشاط بالتّأكيد على احترام مشاعر المتعلّمين وأحاسيسهم، وينوّه بأهمّيّة التّعبير عن المشاعر بالأخصّ تلك الّتي يعيشونها في خلال الأزمات.

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي – ملحق

50 دقيقة



البعد

- الانفعالي

المكون

- تفريغ الانفعالات
- إدارة الانفعالات

المبين

- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يسمّي انفعالاته
- يحدّد الشعور الذي يحمله
- يبحث عن الأسباب الملموسة وغير الملموسة لهذه الانفعالات

المستلزمات

- مستند رقم 1: الحجر المنزليّ
- أقلام

مستند رقم ١



13 الإصغاء والإخبار

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم(4) الرقص المعبر عن المشاعر -ملحق

- بعد مرحلة التحفيز، يطلب المعلّم إلى المتعلّمين أن يفكروا بالقصّة المفضّلة لديهم أو بقصّة حصلت معهم (في خلال الحجر المنزليّ)، ويرسموا صورتين عنها.
- يقسّم المعلّم المتعلّمين إلى مجموعات ثنائيّة طالبًا إلى المتعلّم الأوّل أن يخبر قصّته مستعينًا بالصّور الّتي رسمها، وإلى المتعلّم الثّاني الإصغاء بانتباه للقصّة محاولًا إعادة إخبارها بأسلوبه الخاصّ بشكلٍ دقيق.
- يستمع المتعلّم الأوّل بانتباه، ويحاول اكتشاف إذا ما قام المتعلّم الثّاني بإجراء أيّ تغيير أو تعديل على مجريات القصّة (أي غيّر في أحداث القصة، نسي شيئًا أو أضاف شيئًا).
- يطلب المعلّم تبديل الأدوار وتكرار النّشاط.
- يسأل المعلّم:
  - كيف تشعرون بعد ممارسة هذا التّمرين؟
  - إلى أيّ مدى استطاع الآخر أن يعكس مشاعرك في القصّة الّتي أعاد سردها؟

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (4) الرقص المعبر عن المشاعر - ملحق

50 دقيقة



- العلائقي
- الانفعالي

المكون

- تفريغ الانفعالات
- التفاعل



- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يبني علاقات إيجابية مع محيطه
- يشارك الآخرين بالأنشطة

المستلزمات

- أوراق بيضاء
- أقلام ملوّنة

14 الإصغاء والإيضاح

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء -ملحق

- بعد مرحلة التحفيز، يوزّع المعلّم ورقة على المتعلّمين طالبًا إليهم رسم صورة في خلال دقيقة ونصف، ومن دون التّحدّث مع زملائهم أو إطلاعهم عليها، ثمّ يوزّع عليهم ورقة ثانية طالبًا إليهم الاحتفاظ بها.
- يوزّع المعلّم المتعلّمين إلى مجموعات ثنائيّة، ويطلب إليهم أن يجلسوا، وظهورهم إلى بعضها البعض مذكّرًا إياهم بعدم إظهار الصّورة الّتي رسموها لبعضهم.
- يطلب إلى المتعلّم الأوّل أن يفسّر رسمه لزميله، وعلى المتعلّم الثّاني أن يعيد الرّسم على الورقة البيضاء في خلال ثلاث دقائق لكنّه يستطيع طرح أسئلة استيضاحيّة، وعلى المتعلّم الأوّل أن يجيب عنها من دون النّظر إلى الرّسم من الطّرفين. أمّا المتعلّمون الباقون فإنّهم يصغون بشكل جيّد إلى الأسئلة والأجوبة.
- يطلب المعلّم إلى كلّ ثنائيّ، بعد مرور ثلاث دقائق، مقارنة رسومهما (هل هي متشابهة أو مختلفة؟).
- يطلب المعلّم تبديل الأدوار وتكرار النّشاط.
- يستخلص المعلّم مع المتعلّمين ما تعلموه:
  - الإصغاء
  - طرح الأسئلة الاستيضاحيّة والإيضاح
  - التّواصل الجيّد
- يختم المعلّم النّشاط بالتّأكيد على أهمّيّة الإصغاء للآخر والتّواصل الفعّال بهدف تعزيز الإندماج وبناء الرّوابط الاجتماعيّة

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء - ملحق

50 دقيقة



البعد
- العلائقي
- الانفعالي

المكون
- تفريغ الانفعالات
- التفاعل
- التواصل

المبين
- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يبني علاقات إيجابية مع محيطه
- يشارك الآخرين بالأنشطة
- يستخدم مهارات التواصل اللفظي وغير اللفظي الفعّال في علاقاته

المستلزمات
- ورقتان لكلّ متعلّم
- أقلام ملوّنة

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي- ملحق

- بعد مرحلة التحفيز، يشرح المعلّم للمتعلّمين أنّ هدف النّشاط هو مساعدتهم في تفريغ أحاسيسهم وفهم معنى التّعاطف.
- يضع المعلّم موسيقى هادئة من أجواء البحر ويوزّع على المتعلّمين أوراق بيضاء وقوارير بلاستيكيّة صغيرة.
- يضع المعلّم المتعلّمين في أجواء البحر:
  - لنغمض أعيننا ونتخيّل أنفسنا على شاطىء البحر.
  - لنسمع صوت أمواجه ونشاهد اصطدامها بالصّخور،
  - لنشمّ رائحة المياه الممزوجة بالملح،
  - لِنَرَ البواخر العابرة في عرض البحر، والشّمس الّتي تغرب من خلفه، كأنها تنزل في مياهه.
  - لنفكّر كم يحمل هذا البحر من أسرار وكنوز في جوفه، وكيف نشأت حوله الحضارات، وأبحر النّاس فيه من بلاد لأخرى وكم من ناس كتبوا رسائل ووضعوها في " قناني" وألقوها في البحر لتصل إلى شواطىء أخرى وجزر بعيدة.
- يطلب المعلّم إلى كلّ متعلّم، بعد هذه المقدّمة، اختيار إحدى الشّخصيّات التّالية ليؤدّي دورها:
  - دبّ يعيش في قرية
  - نخلة تعيش في جزيرة
  - شخصيّة كرتونيّة في مدرسة
  - وردة وسط الصّحراء
  - فراشة في حقل زهور
- يبدأ كلّ متعلّم بكتابة رسالة على الورقة البيضاء ولكن بلسان الشّخصيّة الّتي اختارها معبّرًا عن حياة هذه الشّخصيّة وواقعها، ومشاكلها، وأحلامها، على أن تكون موجّهة لأيّ مجهول قد يجدها ويقرأها، ثمّ يضع هذه الرّسالة في القنّينة إذا توافّرت.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين الانتباه إلى قنّينته أو ورقته عبر وضع رمز عليها ثمّ وضعها على الطّاولة أمام المعلّم وكأنّه يرميها في البحر.
- بعد ذلك، على كلّ متعلّم أن يعتبر نفسه كأنّه يمشي على شاطىء البحر،

50 دقيقة



البعد

- العلائقي
- الانفعالي

المكون

- حل المشكلات
- التعاون والتعاضد
- التعاطف
- إدارة الانفعالات



المبين

- يحدد المتعلّم المشكلة التي تواجهه (الانتباه إلى وجودها، تسميتها)
- يساند أقرانه عند الحاجة
- يساعد في التفكّر في المشكلات
- يتفهّم انفعالات الآخرين من وجهة نظرهم
- يحدّد الشعور الذي يحمله

المستلزمات

- أوراق بيضاء A4
- أقلام
- قوارير بلاستيكيّة (إذا توافرت)
- موسيقى من أجواء البحر (إذا توافرت)
- نظام صوتيّ

ويأخذ قنّينة أو ورقة غير ورقته أو قنّينته ثمّ يعود إلى مكانه ويقرأ ما كتب عليها ويكتب ردّه على رسالة رفيقه ويعيدها إلى حيث كانت.

- يعود كلّ متعلّم ويأخذ قنّينته البلاستيكيّة أو رسالته ويقرأ بينه وبين نفسه ما كتبه له رفيقه في الصّفّ.
- يسأل المعلّم:
  - هل أعجبكم التّمرين؟ ما الهدف منه؟
  - بم شعرتم عند كتابة الرّسالة؟
  - بم شعرتم عند قراءة الرّد؟
- يختم المعلّم النّشاط بتفسير معنى كلمة تعاطف وهي أن نضع أنفسنا مكان الآخر ونفهم ظروفه ومشاعره. فالتّعاطف هو القدرة على فهم مشاعر الشّخص الآخر.

- **نشاط ختاميّ:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي- ملحق

16 التّعاطف

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (2) الطقس الداخلي - ملحق

- من بعد نشاط التحفيز يوزع المعلّم المستند رقم ١ على المتعلّمين.
- يعرض المعلّم الفيلم على المتعلّمين ليتمكّنوا من الإجابة عن الأسئلة المبيّنة من المستند رقم 1.
- في نهاية النّشاط، يولّف المعلّم النّشاط ويوضح مفهوم التعاطف بحسب المستند رقم 2.
- يختم المعلّم النّشاط عبر استخلاص أهمّيّة التّعاضد والتّضامن والسّعي إلى مساعدة الآخرين وقبول المساعدة من الآخرين.

- **نشاط ختاميّ:** إعادة النشاط رقم (2) الطقس الداخلي

50 دقيقة



البعد

- العلائقي
- الانفعالي

المكون

- التعاون والتعاضد



المبين

- يلاحظ انفعالات الآخرين اللفظية وغير اللفظية
- يتفهّم انفعالات الآخرين من وجهة نظرهم
- يحدد مفهوم التعاضد وقت الصعوبات والأزمات

المستلزمات

- مستند رقم ١: أسئلة حول الفيلم
- مستند رقم ٢: توليفة
- فيلم :
https://youtu.be/XfM8VewNXug
- حاسوب
- جهاز عرض LCD
- نظام صوتيّ

مستند رقم ١

أسئلة حول الفيلم

السّؤال الأوّل: ما العنوان الّذي يمكننا أن نضعه لهذه المشاهد؟

السّؤال الثّاني: كيف تصف مشاعرك عند مشاهدة الحالات التي يعرضها الفيلم ؟

السّؤال الثّالث: هل بإمكانك أن تضع نفسك مكان الشّخصيّات الّتي تمّ عرضها؟ وما هي العوائق والتّحدّيات التّي تمنعك من التّعاطف والتعاضد معهم او بالعكس ماهي المشاعر التي تدفعك للتعاطف والتعاضد معهم؟

مستند رقم ٢

توليفة

التّعاطف هو الإحساس بمشاعر الآخر، وفهم معنى هذه المشاعر من دون إصدار الأحكام المسبقة، وإدراك الأسباب الحقيقيّة خلف هذه المشاعر بالعودة إلى الفرد وبيئته وثقافته والإصغاء الفعّال هو شرط أساسي للتّعاطف.

والتعاضد: هو حالة من التفاعل الإيجابي والتضامن بين أفراد المجتمع لتحقيق هدف معين والتعاضد مهم جدا في وقت الأزمات والصعوبات ويعزز مساندة الآخرين وقت الحاجة .

يعتبر التّعاطف عنصرًا هامًّا في النّمو الانفعاليّ للإنسان ونموّ إدراكه بنفسه وحالته النّفسيّة، كما يكسِب التّعاطف الشّخص القدرة على فهم مشاعر الآخرين وأحاسيسهم وانفعالاتهم وتفسيرها، وعندما ينفتح عليهم لا يعود يعتبر أنّ تصرّفاتهم موجّهة ضدّه أو لإيذائه.

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (3) الوصول إلى السماء - ملحق

- بعد نشاط التحفيز يوزّع المعلّم الأوراق على المتعلّمين طالبًا إليهم جميعًا استخدام لون موحّد للكتابة.
- يطلب المعلّم إلى كلّ متعلّم تدوين اسمه وشهرته على الورقة بشكل واضح ومقروء من دون استخدام كلّ المساحة، ثمّ طويها.
- يجمع المعلّم الأوراق المطوية ثمّ يعدّها للتأكّد من مشاركة الجميع.
- يطلب المعلّم إلى كلّ متعلّم سحب ورقة بالقرعة على أن لا يقوم أبدًا بفتحها إلّا عند إشارة المعلّم.
- يعطي المعلّم إشارة لفتح الورقة ولكن عدم الكشف عن الاسم الّذي تحمله أبدًا (إلّا في حال اختياره لورقته، وعدم إصدار انفعالات سعادة أو سخط للاسم الّذي بين أيديهم، وعدم الإيماء للشّخص الّذي يحملون ورقته، وأيضًا مع عدم إمكان تغيير الورقة إلّا في حال اختيار المتعلّم لاسمه، يعيد المعلّم توزيع الأوراق ليحصل على ورقة لا تحمل اسمه.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين كتابة ثلاث صفات إيجابيّة (جسديّة، نفسيّة أو اجتماعيّة) لصاحب الورقة، يعيد طويها ويسلّمها للمعلّم.
- يجمع المعلّم الأوراق ويعدّها من جديد لتفادي ضياع أيّ ورقة ثمّ يفتح كلّ منها ويسلّمها لأصحابها، ويطلب إلى كلّ متعلّم أن يقرأ الصّفات المكتوبة عنه.
- يسأل المعلّم:
  - ماذا شعرتم عندما كتبتم صفات إيجابيّة عن الآخرين؟
  - ماذا شعرتم عندما قرأتم الصّفات الإيجابيّة الّتي كتبت عنكم؟
  - برأيكم، لماذا لم يتمّ الإفصاح عن الأسماء المختارة (من كتب لمن)؟ هنا لا بدّ من التّركيز في أنّ ذلك يسمح للمتعلّمين التّضامن والتّعاطف كونهم يرون في كلّ شخص من المجموعة إمكان أن يكون هو الشّخص الّذي كتب لهم وتاليًا تتبدّد الحواجز بين المتعلّمين.
- يختم المعلّم النّشاط بالتّذكير بأهمّيّة التّفكير بإيجابيّة تجاه أشخاص تحيط بهم وأهمّيّة تخطّي في بعض الأحيان خلافات معيّنة للتّفكير بإيجابيّة رغم الاختلاف في وجهات النظر وعدم الانسجام في بعض الأحيان يبقى هناك نقاط إيجابية في الآخر .

50 دقيقة



البعد

- العلائقي
- الانفعالي

المكون

- التفاعل
- إدارة الانفعالات
- تعزيز الانفعالات الإيجابية بوعي وموضوعية

المبين

- يبني علاقات إيجابية مع محيطه
- يحدّد الشعور الذي يحمله
- -يعكس تصوّرات ذهنية إيجابية الأشخاص المحيطن به

المستلزمات

- أوراق صغيرة بيضاء (لكل متعلّم)
- أقلام بلون موحّد

- تجدر الإشارة إلى انه في حال وردت كلمات لا تدل على صفات إيجابية من قبل المتعلمين وتؤشر الى وجود مشكلة ما داخل الصف كالتنمر من المهم إجراء نشاط حول التنمر وتخصيص جلسة لذلك.
- ملاحظة: لنجاح هذا النّشاط، من الضّروريّ أن يعرف المشاركون بعضهم بعضًا عن كثب او ان يطبق بعد عدة أسابيع من دخول المدرسة بالنسبة للمتعلمين المسجلين حديثا في المدرسة.

- **نشاط ختاميّ:** إعادة النشاط رقم (3) الوصول إلى السماء.

18 لوحة الفنون البصريّة

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (1) تقليد الإيقاع الموسيقى - ملحق

- بعد نشاط التحفيز يوزّع المعلّم مستلزمات النّشاط على المتعلّمين طالبًا إليهم تكوين لوحة إعلانات شخصيّة بهدف التّمكّن من إخبار الآخرين عن فترة الحجر المنزليّ.
- تقسّم الورقة إلى 6 أقسام، من طريق رسم خطوط عليها وذلك على الشّكل الآتي:
  - القسم 1 : أكبر المخاوف في خلال الحجر المنزليّ
  - القسم 2 : الأشياء الّتي قد نفتقدها في خلال الحجر المنزليّ
  - القسم 3 : العلاقة مع الأسرة في خلال الحجر المنزليّ
  - القسم 4 : ما أحببت القيام به أكثر من غيره في خلال الحجر المنزليّ
  - القسم 5 : الأشياء الإيجابيّة الّتي اكتشفتها عن ذاتي في خلال الحجر المنزليّ
  - القسم 6 : ما أريد القيام به في المستقبل.

- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين أن يلصقوا لوحاتهم (الورقة) في مكان مخصص لذلك باستخدام الشّريط اللّاصق ثمّ التّجوّل في غرفة الصّفّ، والنّظر في لوحات بعضهم بعضًا مستوضحين عنها ويتم المرور مع الحفاظ على التباعد الجسدي واحترام المسافة الآمنة، ومناقشين في ما بينهم القواسم المشتركة ومجالات الاختلاف وتشكيل لوحة مشتركة تكون إعلان صفي يدل على التفاعل المتبادل وتوثيق المرحلة السابقة.
- عند الانتهاء من التّمرين، يسأل المعلّم:
  - هل أصبحت تعرف الآن معلومات أكثر عن الآخرين في مجموعتك؟
  - هل تعرف أكثر حول أوجه الشّبه والاختلاف بينك وبين الآخرين؟
  - هل أعجبكم هذا النشاط ولماذا؟
  - هل يمكن أن تستفيد منه في حياتك اليومية؟
  - هل تود إضافة أي شيء على هذا النشاط؟
- يركز المعلّم في نهاية النشاط على :

- أهمّيّة التنوّع والاختلافات في ردود الفعل تجاه الظّروف الطّارئة والأزمات.
- الأشياء الإيجابية التي تم اكتسابها.

- **نشاط ختاميّ:** إعادة النشاط رقم (1) لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي

50 دقيقة



البعد

- العلائقي
- الانفعالي

المكون

- تفريغ الانفعالات
- تعزيز الانفعالات الإيجابية بوعي وموضوعية
- التواصل

المبين

- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يعكس تصوّرات ذهنية إيجابية عن الأحداث والمواقف والأشخاص المحيطين به
- يعبّر عن آرائه بوضوح

المستلزمات

- ورقة بيضاء كبيرة ويفضّل قياس(A3) لكلّ متعلّم
- أقلام وغيرها من مواد الرّسم
- شريط لاصق

19 الإشارات الملوّنة

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (1) تقليد الإيقاع الموسيقى - ملحق

- بعد نشاط التحفيز يلصق المعلّم ثلاث إشارات ملوّنة في الصّالة: إشارة حمراء، إشارة خضراء وإشارة اصفر ترمز كلّ منها إلى المشاعر الّتي يعيشها المتعلّمون تجاه العودة إلى المدرسة.
- يشرح المعلّم معنى الإشارات الثّلاث:
  - الإشارة الحمراء تعني أنا غير سعيد بالعودة إلى المدرسة.
  - الإشارة الخضراء تعني أنا سعيد بالعودة إلى المدرسة.
  - الإشارة الصفراء تعني أنا سعيد جزئيًّا بالعودة إلى المدرسة.
- يوزّع المعلّم الأوراق والأقلام على المتعلّمين طالبًا إليهم تدوين مشاعرهم تجاه العودة إلى المدرسة على الشّكل الآتي:
  - السّعيد يكتب ثلاثة أسباب لسعادته بالعودة.
  - غير السّعيد يكتب ثلاثة أسباب لعدم سعادته بالعودة.
  - الّذي يشعر بالسّعادة جزئيًّا بالعودة في آنٍ معًا: يكتب سببين لسعادته بالعودة، وسببين لعدم سعادته بالعودة.
- يطلب المعلّم إلى الجميع أخذ الأوراق والوقوف عند الإشارة الّتي تعبر عن مشاعرهم، ثم يطلب إليهم بشكلٍ طوعيّ، تشارك أجوبتهم مع المجموعة وإلصاق ورقتهم تحت الإشارة المناسبة.
- يختم المعلّم النّشاط بتقديم الشّكر للجميع، ويؤكّد على ضرورة احترام كلّ الأفكار والمشاعر الّتي تمّ ذكرها، كما ويؤكّد على أهمّيّة استعادة نمط حياة شبه عادي للإسهام بتخطّي الأزمات واستمرار دورة الحياة ومن بينها العودة إلى الدّراسة، وعن جهوزيّة المعلّمين لتقديم الدّعم اللّازم للمتعلّمين في المستويين الدّراسيّ والنّفسيّ.

- **نشاط ختاميّ:** إعادة النشاط رقم (1) تقليد الإيقاع الموسيقي

50 دقيقة



البعد

- الاندماجي (التكيّف)
- الانفعالي

المكون

- تفريغ الانفعالات
- إعادة الاندماج في الإطار المدرسي



المبين

- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يميّز بين مختلف أنواع الانفعالات
- يسمّي انفعالاته
- يحدد الأفكار والمواقف مصدر هذه الانفعالات
- يستخلص إيجابيات الواقع المستجد

المستلزمات

- ثلاث إشارات ملوّنة (حمراء/ خضراء /اصفر)
- أوراق (post- it)
- أقلام
- شريط لاصق

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** نشاط رقم (1) تقليد الإيقاع الموسيقى - ملحق

- بعد نشاط التحفيز يوزّع المعلّم على المتعلّمين الأقلام والأوراق (ثلاثة ألوان لكلّ متعلّم) طالبًا إليهم تذكّر بعض الأحداث والمشاعر والمواضيع الّتي أزعجتهم في خلال الحجر المنزليّ وتدوينها على الورقة البيضاء.
- عند الانتهاء، يطلب المعلّم إليهم اختيار حدث أو موضوع يمكنهم التّحكم به وكتابته على الورقة الخضراء (الاهتمام بدروسي، صحّتي...)، وتلك الّتي لا يمكنهم التّحكّم بها وكتابتها على الورقة الحمراء (انتشار الوباء، ارتفاع الأسعار....).
- يطلب المعلّم وبشكلٍ طوعي مشاركة بعض الأحداث والمواضيع الّتي دوّنت بدايةً على الورقة الحمراء، ثمّ يطلب إلى المتعلّمين طيّ الورقة الحمراء ووضعها جانبا إلى حين التمكن من السيطرة عليها او على بعض جوانبها في الوقت المناسب.
- يطلب المعلّم مجدّدًا إلى المتعلّمين، وبشكلٍ طوعيّ، مشاركة زملائهم بعض الأمور الّتي دوّنت على الورقة الخضراء، مشدّدًا أن يكون تركيزهم في الأيام الآتية في كيفيّة إدارة هذه الأمور لأنّها ضمن نطاق سيطرتهم.
- يسأل المعلّم:
  - هل أعجبكم هذا النّشاط؟ ولماذا؟
  - كيف يمكن التّعامل مع الأمور الّتي تزعجكم؟ وكيف يمكن السّيطرة عليها؟
- يختم المعلّم النّشاط بالتّأكيد على أهمّيّة تخطّي الأحداث السلبيّة والمشاعر الّتي تنتج عنها وذلك لطيّ صفحة والبدء بمرحلة جديدة والتركيز على بناء القدرات الذاتية والجماعية ،وان يمكننا التأقلم مع بيئتنا بالرغم من الظروف الصعبة التي نمر بها وهي ظروف استثنائية، كل الظروف تتغير الجيدة والسيئة من المهم أن نتعلم إدارة الاثنين.

- **نشاط ختاميّ:** إعادة النشاط رقم (1) لعبة تقليد الإيقاع الموسيقي

50 دقيقة

البعد
- الانفعالي
- الاندماجي

المكون
- إدارة الانفعالات
- تعزيز الانفعالات الإيجابية بوعي وموضوعية

المبين
- يحدّد الشعور الذي يحمله
- يطبّق بعض الاستراتيجيات المساعدة على التخفيف من الانفعالات
- يستبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية

المستلزمات
- أوراق بالألوان الآتية: الأبيض والأخضر والأحمر (لكلّ متعلّم)
- أقلام

21 الإيجابيّة

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** يطرح المعلّم السؤال التالي:
  - " ماهو رأيكم بالتغييرات التي تطرا على قدرات الفرد في وقت الأزمات؟
  - يوزع المعلّم على المتعلّمين ورقة بيضاء ويتم تمريرها من متعلّم إلى آخر ليسجل كل واحد منهم إجابته عن السؤال المطروح. بعد الانتهاء من ذلك تعلق الورقة في مكان محدد داخل الصف.
- بعد مرحلة التحفيز يقوم المعلّم بعرض مبسّط للمراحل الّتي مرّ بها المتعلّم ابتداءً من لحظة إعلان خطّة التّعلّم عن بُعد لإتمام المنهج، حتّى لحظة العودة إلى المدرسة، حيث يتمّ التّركيز في التّحديات الّتي رافقت هذه الخطّة من حيث التّواصل أو العوامل النّفسيّة.
- يشرع المعلّم في طمأنة المتعلّمين ويقول لهم: سنعمل على تنفيذ نشاط يساعدنا في التّخفيف من حدّة الضّغوط، ويعزّز الاتجاهات الإيجابيّة تجاه المدرسة.
- يوزّع المعلّم على كلّ متعلّم مستلزمات النّشاط، ويطلب إليه كتابة خمس نقاط إيجابيّة وخمس نقاط قابلة للتّطوير (قد تكون سلبيّة) تتعلّق بشخصيتهم أو بسلوكهم أو بأسلوب تعاملهم وتواصلهم مع الآخرين في خلال الحجر المنزليّ، ويشدّد على عدم ذكر الاسم.
- يجمع المعلّم الأوراق ويعيد توزيعها بطريقة عشوائيّة، ثمّ يطلب إلى كلّ متعلّم قراءة الورقة الموجودة معه ومحاولة إيجاد حلول بديلة تساعد الآخر في التّطوّر، كما يطلب أيضًا إلى من يرغب، بشكلٍ طوعيّ، قراءة النّقاط السّلبيّة وعرض الحلول المقترحة.
- يسأل المعلّم:
  - ما هو شعوركم بعد أن اطلعتم على احتمالات جديدة أو استجابات بديلة، أو بعدما ظهرت لديكم مهارات اجتماعيّة جديدة؟
  - إذا تمّ وضعكم في موقف مشابه، هل ستتصرّفون إيزاءه بالطّريقة السّابقة نفسها؟ ولماذا؟
  - هل أصبح بإمكانكم العمل بشكل أفضل من أجل اجتياز هذه المرحلة والحدّ من تأثيرها في تحقيق الأهداف؟ وكيف؟
- يطلب المعلّم، في نهاية الجلسة، بشكلٍ طوعيّ، إلى أحد المتعلّمين تلخيص مجريات الجلسة وأهمّ النّقاط الإيجابيّة الّتي استفادوا منها والّتي قد تسهم في تطوير مهاراتهم الاجتماعيّة وتساعدهم في كيفيّة تعاملهم مع المشكلات الطّارئة.
- نشاط ختامي: يطبق المعلّم في نهاية الجلسة نفس الاستراتيجية التي اعتمدت في نشاط التحفيز ولكن من خلال طرح السؤال التالي: ما هي مكتسباتكم الأساسية في نهاية هذه الجلسة؟ وعلى كل متعلم ذكر فكرة واحدة

50 دقيقة



البعد

- العلائقي
- الاندماجي (التكييف)

المكون

- تقبّل الواقع المستجد
- التواصل
- حل المشكلات



المبين

- يصف الواقع المستجد
- يستخلص إيجابيات الواقع المستجد
- يعتمد استراتيجيات إبداعية للتعامل مع الواقع المستجد
- يحدد المتعلّم المشكلة التي تواجهه(الانتباه إلى وجودها، تسميتها)
- يقترح المتعلّم حلولاً بديلة (اقتراح أفكار)
- يستخدم مهارات التواصل اللفظي



المستلزمات

- أوراق
- أقلام

22 مسيرتي في التّعلّم عن بُعد

50 دقيقة

البعد

- الانفعالي
- العلائقي

المكون

- إدارة الانفعالات
- التفاعل

المبين

- يحدّد الشعور الذي يحمله
- يبحث عن الأسباب الملموسة وغير الملموسة لهذه الانفعالات
- يشارك الآخرين بالأنشطة

المستلزمات

- أوراق- أوراق ملونة لاصقة
- أقلام
- أقلام ملوّنة: أحمر، أصفر، أخضر (لكلّ متعلّم)
- مستند رقم 1: جدول مسيرتي في التّعلّم عن بُعد

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** يرسم المعلّم على ورقة بيضاء كبيرة شجرة ويلصقها على اللوح ثم يطلب من كل متعلّم أن يسجل على ورقة لاصقة مهارة تكنولوجية يتقنها ويقوم بلصق هذه المهارة على جذع الشجرة.
- بعد مرحلة التحفيز يوزّع المعلّم مستلزمات النّشاط ويطلب إلى كلّ متعلّم أن يكتب على ورقته الخاصّة النّشاطات الّتي كان يقوم بها في خلال النّهار في أثناء فترة تواجده في الحجر المنزليّ (عشرون نشاطًا كحدّ أقصى). ثمّ يطلب إلى كلّ منهم رسم علم أحمر إلى جانب النّشاط الّذي كان يعتبره مزعجًا ويسبب له الإرهاق، ورسم علم أصفر بجانب النّشاط الّذي كان من الممكن القيام به مع انزعاج أقل، وأخيرًا، رسم علم أخضر أمام النّشاط الّذي يعتبره مسليًّا من دون أيّ انزعاج أو ضغط.
- يطرح المعلّم بعض الأسئلة، ويدوّن الإجابات على ورقة خاصّة:
  - ما الّذي جعلك ترسم علمًا (أحمر، أصفر، أخضر) إلى جانب الأنشطة على ورقتك؟
  - ما هي العوامل الّتي تجعلنا نستمتع بالقيام بنشاط ما أو لا نستمتع به؟
  - هل تعتقد أنّ هناك نشاطًا كنت تقوم به في أثناء فترة الحجر المنزليّ، قد يكون سببًا للتّقدّم وتحقيق الأهداف؟ وكيف عسى هذا الأخير أن يساعدك؟
  - من بين الأنشطة الّتي كنت تقوم بها يوميًّا، نشاط التّعلّم لإنجاز المنهج، هل كنت تعتبره مفيدًا؟ ولماذا؟
- يدعو المعلّم المتعلّمين إلى رسم سلّم "مسيرتي في التّعلّم عن بُعد" (مستند رقم 1) على أوراقهم الخاصّة، ويفسّر لهم بأنّ أسفل السلّم يمثّل بداية جلسات التّعلّم عن بُعد، وأنّ أعلى السّلّم يمثّل ما توصّل إليه المتعلّم في نهاية الجلسات. كما، أنّ المراحل الّتي يمكن ذكرها في الجدول قد تكون أحداثًا أو تمارين أو مفاهيم أو تفاعلات،... اختبروها ضمن إطار التّعلّم عن بُعد، وأثّرت فيهم سلبًا أو إيجابًا.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين التّوزّع إلى مجموعات ثنائيّة مع احترام التباعد الجسدي وتحديد ومناقشة أبرز مراحل السّلّم الخاصّ بهما. حيث يناقش المتعلّمون:
  - أبرز مراحل جلسات التّعلّم عن بُعد
  - آليّة التّعامل مع هذه المستجدات
  - ما الّذي تعلّموه أو اكتشفوه عن أنفسهم في خلال فترة التّعلّم عن بُعد
  - التّمرين أو النقاش الّذي أثّر فيهم سلبًا أو إيجابًا

- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين وبشكل طوعيّ مشاركة بعض الاختبارات الّتي عاشوها في خلال التّعلّم عن بُعد، واستخلاص نقاط التحوّل الّتي أحدثها هذا التعلّم وتقويمها.
- يختم المعلّم الجلسة بالطلب إلى أحد المتعلّمين، بشكلٍ طوعيّ، تلخيص مجريات الجلسة وأهمّ النّقاط الإيجابيّة الّتي استفادوا منها وذلك من أجل رفع مستوى التّأقلم مع التّحديّات الطّارئة، وتشجيعهم على إحداث استجابات بديلة ملائمة.
- نشاط ختامي: يطلب المعلّم من كل متعلّم أن يسجل على ورقة لاصقة مهارة تكنولوجية يرغب في تطويرها ويقوم بلصق هذه المهارة على أغصان الشجرة التي سبق وعلقها المعلّم في أول الجلسة على اللّوح.

مستند رقم ١

مسيرتي في التّعلّم عن بُعد

أين أنا اليوم؟

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

أين كنت عندما بدأت مرحلة التّعلّم عن بُعد؟

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** يقوم المعلّم بعصف ذهنيّ مع المتعلّمين حول السّؤال الآتي: " إذا كنت ستصف بكلمة واحدة شعورك نحو وباء كورونا، أو تحو الأزمات الأخيرة التي يمرّ بها لبنان (حادثة انفجار المرفأ مثلا..) ماذا ستكون هذه الكلمة؟"
- يدوّن المعلّم الأجوبة على اللّوح.
- بعد مرحلة التحفيز يوزع المعلّم المستند والأقلام على المتعلّمين شارحًا محتوياته بدقّة، طالبًا إلى كلّ متعلّم تعبئة المستند وفاقًا لتصوّراته الشّخصيّة. ويشدّد على ضرورة عدم ذكر الأسماء في المستند.
- يقوم المعلّم بجمع المستندات وخلطها وتوزيعها من جديد بشكل عشوائيّ طالبًا إلى المتعلّمين، كلّ بدوره، الاضطلاع على المستند ومناقشة السّلوكيّات السّلبيّة والإيجابيّة المذكورة.
- في نهاية النّشاط يطلب المعلّم إلى كلّ متعلّم وضع هدف إجرائيّ سهل التّطبيق يهدف إلى تعزيز سلوكه الإيجابيّ وتخطي المشاكل وتغيير ما هو سلبيّ.
- يختم المعلّم النّشاط بتحفيز المتعلّمين على المثابرة في تنفيذ الأهداف الّتي وضعوها.
- نشاط ختامي: يطلب المعلّم من بعض المتعلّمين توليف الأفكار الأساسيّة التي تم التركيز عليها في الجلسة ليتم تسجيلها على أوراق ملونة أو بيضاء وتعليقها داخل الصف.

50 دقيقة



البعد

- الانفعالي
- الاندماجي
- العلائقي

المكون

- إدارة الانفعالات
- التواصل
- تطوير رؤية إيجابية نحو المستقبل



المبين

- يحدد الشعور الذي يحمله
- يستبدل الأفكار السلبية بأخرى إيجابية
- يستخدم مهارات التواصل اللفظي
- يجري حوارات بناءة
- يشجع المتعلمين لتبني مواقف إيجابية من المستقبل

المستلزمات

- مستند رقم 1: أعرف نفسي (لكلّ متعلّم)
- أقلام
- لوح

مستند رقم ١

أعرف نفسي	ما أعرفه مسبقًا عن نفسي	ما اكتشفته عن نفسي في خلال الحجر المنزليّ أو خلال الأزمات الأخيرة التي يمر بها لبنان
سلوك إيجابيّ		
سلوك سلبيّ		

مراحل سير النّشاط

- **التحفيز:** يوزّع المعلّم أوراقًا على المتعلّمين طالبًا إليهم كتابة خمس كلمات تخطر فورًا في ذهنهم بمجرد ذِكر كلمة "دعم".
- يذكر كلّ متعلّم بدوره كلمة واحدة كتبها على ورقته.
- يناقش المعلّم المتعلّمين بمفهوم "الدّعم"، وأهدافه وأنواعه طارحًا الأسئلة الآتية:
  • ما هي أنواع الدّعم والتعاضد الّتي نحتاج إليها في الحياة وخاصة في وقت الأزمات؟ وما الغاية من الدّعم؟
  • كيف يشعر المرء من دون دعم؟
  • كيف نستطيع إيجاد موارد الدّعم في حياتنا؟ وكيف نحافظ عليها؟
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين رسم دائرة في وسط الورقة ثمّ يدعو كلًّا منهم إلى كتابة اسمه في داخل الدّائرة ورسم دائرة صغرى حول الدّائرة الّتي تمثّله أو رسم أكثر من دائرة تمثّل الأشخاص الّذين يشكّلون دعمًا له في الأوقات الصّعبة، وتحديدًا في فترة الحجر المنزليّ ، تفجير مرفأ بيروت...على أن يكتب أسماءهم في داخل كلّ دائرة رسمها.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين أيضًا رسم سهم ينطلق من هذه الدّوائر نحو الدّائرة الّتي تمثّله في الوسط، ثمّ يدعوهم أن يكتبوا إلى جانب كلّ سهم نوع الدّعم الّذي يقدّمه له الشّخص المعني مستخدمًا كلمات بسيطة (تشجيع، حبّ، دعم ماديّ، دعم معنويّ، استماع، ...).
- يقوم المعلّم بتسليط الضوء على أهميّة شبكة الدّعم في حياة المتعلّمين، كما يقوم بالتّركيز في حقّ كلّ شخص بطلب الدّعم، من خلال طرح الأسئلة الآتية:
  • هل كان من الصّعب تحديد الأشخاص الّذين يقدّمون لك الدّعم؟
  • هل غالبًا ما تتذكّر هؤلاء الأشخاص؟
  • كيف تشعر عادة عندما تحصل على الدّعم؟
  • هل تريد توسيع شبكة الدّعم المحيطة بك؟ كيف يمكنك القيام بذلك؟
  • ما الّذي تعلّمته من هذا النّشاط؟
- نشاط ختامي: يختم المعلّم الجلسة بإجراء حوار شفويّ يقوّم من خلاله الجلسة مع المتعلّمين، بحيث يستخلص وإيّاهم أهمّ نقاط الدّعم الّتي تعزّز مشاعر المشاركة والثّقة والأمان.

50 دقيقة



البعد
- الانفعالي
- العلائقي

المكون
- التفاعل
- التعاون والتعاضد
- ادارة الانفعالات



المبين
- يبني علاقات إيجابية مع محيطه
- يطلب المساعدة عند الحاجة
- يعرف /يحدد أنواع التعاضد في وقت الأزمات
- يحدد الشعور الذي يحمله



المستلزمات
- أوراق
- أقلام

1 لعبة تقليد الإيقاع الموسيقيّ

مراحل سير النّشاط

- **يرحب المعلم بالمتعلمين:**
- يشرح المعلّم أهمّيّة التّركيز والاستماع وتنفيذ المهام لإنجاح هذا النّشاط قبل البدء بتنفيذه.
- يوزّع المعلّم المتعلّمين إلى مجموعات من 4 إلى 5 أشخاص (بحسب العدد الموجود في الصّفّ).
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين الجلوس بشكل دائريّ أو الوقوف (بحسب حجم القاعة) مع احترام التباعد الجسدي والمسافة الآمنة .
- يتوجّه المعلّم إلى كلّ مجموعة على حدة، ويطلب إليهم تكرار التّصفيق بحسب الإيقاع الخاصّ بالمجموعة (تختار المجموعة إيقاعًا بسيطًا يسهل تكراره).
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين التّدرّب على تكرار التّصفيق متَّبعين الإيقاع الخاصّ بكلّ مجموعة.
- تقف المجموعات بالقرب من بعضها عندما يصبح المتعلّمون متمكّنين من التّصفيق معًا وبطريقة منسجمة وذلك بهدف تشكيل الدّائرة والتّصفيق بشكلٍ منسجم مع المجموعات الأخرى.
- تكرّر كلّ الإيقاعات بشكل متسلسل.
- يختم المعلّم النّشاط عبر التّأكيد على أهمّيّة استعادة نمط حياة شبه عادي للإسهام في تخطّي الأزمات واستمرار دورة الحياة، ومن بينها العودة إلى الدّراسة، وعلى جهوزيّة المعلّمين لتقديم الدّعم اللّازم للمتعلّمين في المستويين الدّراسيّ والنّفسيّ.

5 دقائق



البعد

الاندماجي (التكيّف)

المكون

إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية.



المبين

يمارس تمارين رياضية وحركية لاستعادة المرونة الجسدية والتركيز



المستلزمات

لا حاجة لأيّ مستلزمات

2 الطّقس الدّاخليّ

مراحل سير النّشاط

- يعرض المعلّم مستند رقم 1: رسم الطّقس الدّاخليّ ثمّ يعلّقه على الحائط.
- يطلب المعلّم إلى المتعلّمين اختيار الطّقس الّذي يتناسب مع حالتهم الدّاخليّة في هذه اللّحظة بالذّات من خلال منحهم دقيقتين من الوقت للتّفكّر والاختيار.
- يطلب، بعد ذلك، وبشكلٍ طوعيّ، أن يتشارك المتعلموّن مع بعضهم الطّقس الدّاخليّ الّذي اختاروه، محاولين تحديد مشاعرهم بشكلٍ دقيق بهدف تفريغها.
- يختم المعلّم النّشاط بالتّشديد على احترام مشاعر المتعلّمين وأحاسيسهم، وينوّه بأهمّيّة التّنبّه للمشاعر والتّعبير عنها من دون عنف.

5 دقائق

(أو أكثر حسب العدد)



البعد

الانفعالي

المكون

- تفريغ الانفعالات
- إدارة الانفعالات.



المبين

- يسمّي انفعالاته
- يحدّد الشعور الذي يحمله

المستلزمات

- مستند رقم 1: رسم الطّقس الدّاخليّ
- شريط لاصق

مستند رقم ١

رسم الطّقس الدّاخليّ












3 الوصول إلى السماء

مراحل سير النّشاط

قم بجميع الحركات بالتتالي اربع إلى خمس مرات:

1. قف
2. ارفع ذراعَيك إلى الأعلى باتجاه السماء.
3. ارفع نفسك عبر الوقوف على أصابع قدمَيك.
4. مد نفسك لتصل إلى السماء مع الحفاظ على جسمك مشدوداً.
5. حافظ على الحركة لمدة 15 ثانية.
6. أنزل كعبَيك وذراعَيك.
7. قم بعملية تنفس عميق شهيق زفير أثناء تطبيق النشاط

5 دقائق



البعد

نشاط تنشيط واسترخاء

المكون

إعادة اكتساب مقومات جسدية ونفسية.



المبين

يمارس تمارين رياضية وحركية لاستعادة المرونة الجسدية والتركيز



المستلزمات

لا حاجة لأيّ مستلزمات

4 الرّقص المعبّر عن المشاعر

مراحل سير النّشاط

- يشرح المعلّم أنّ الهدف من هذا النّشاط هو استخدام الرّقص الصّامت للتّعبير عن المشاعر، أي استخدام الوجه والجسم للتّعبير وليس الأصوات.
- يطلب إلى المتعلّمين السّير في دائرة من دون توقّف، وعندما يسمّي لهم شعورًا معيّنًا (على سبيل المثال: سعيد) عليهم البدء بالرّقص بالطّريقة الّتي تُظهِر هذا الشّعور إلى أن يعطي من جديد الإشارة بالهدوء والعودة إلى المشي في حلقة دائريّة.
- يُذكّر المعلّم المتعلّمين بالتّحرّك بأمان، وعدم تطويح اليدين والقدمين والجسد في أثناء الرّقص، وإعطاء الآخرين مساحة كافية للتّحرّك بحرّيّة.
- عند الانتهاء من الرّقصة الأولى، يذكر المعلّم شعورًا جديدًا، وهكذا دواليك. (يمكن استخدام قائمة المشاعر الآتية: سعيد، حزين، وحيد، خائف، متفاجىء، مُحرَج، هادئ، خجول، غاضب...)
- يختم المعلّم النّشاط بالطّلب إلى المتعلّمين التّحدّث طوعيًّا عن تجربتهم في خلال هذا النّشاط، ويؤكّد على احترام مشاعر الكلّ وأحاسيسهم، وينوّه بأهمّيّة التّعبير عن المشاعر وبأيّ شكلٍ من أشكال التّعبير (اللّفظيّ، الجسديّ،...).

5 دقيقة



البعد

الانفعالي



المكون

تفريغ الانفعالات.



المبين

- يعبّر عن انفعالاته بوسائل مختلفة
- يميّز بين مختلف أنواع الانفعالات
- يسمّي انفعالاته
- يحدد الأفكار والمواقف مصدر هذه الانفعالات

المستلزمات

- فسحة كبيرة وآمنة